Jurnal Riset Gizi, Vol.14 No.1 (2026): 22-29 | Artikel Penelitian

p-ISSN: 2338-154X
e-ISSN: 2657-1145

JURNAL RISET GIZI
Journal homepage: https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/index

Hubungan Melewatkan Makan, Perilaku Sedentari, Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Tingkat Akhir

The Relationship Between Skipping Meals, Sedentary Behavior, and Sleep Duration with the Incidence of Overweight in Final-Year University Students

Rachel Florensia Kurnia Putri[1*], Fanny Novanty Nur Hanifah[1], Kezia Elian Devina[1], Dewi Kusumawati[1]
[1]Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

*Korespondensi: Rachel Florensia Kurnia Putri
Email: rachelflorensiakp@gmail.com

ABSTRACT

Background: Overnutrition is a nutritional problem characterized by excess body weight resulting from excessive fat accumulation in adipose tissue. Meal skipping, sedentary behavior, and inadequate sleep duration are factors that may contribute to overnutrition, particularly among university students who often have irregular lifestyles.
Objective: To determine the association between meal skipping, sedentary behavior, and sleep duration with overnutrition among final-year students at Kusuma Husada University, Surakarta.
Methods: This observational study employed a cross-sectional design involving 84 students selected through random sampling. Overnutrition status was determined through body weight and height measurements and assessed using Body Mass Index (BMI). Meal-skipping behavior was assessed using the Meal Skipping Questionnaire, sedentary behavior using the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ), and sleep duration using the Sleep Timing Questionnaire (STQ). Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $p < 0.05$.
Results: A total of 25.3% of respondents were classified as having overnutrition. A significant association was found between meal skipping and overnutrition ($p = 0.043$; $r = 0.223$). No significant associations were found between sedentary behavior and overnutrition or between sleep duration and overnutrition ($p > 0.05$).
Conclusion: There was a weak association between meal skipping and overnutrition, whereas sedentary behavior and sleep duration were not associated with overnutrition among final-year university students.

Keywords: students; overweight; sedentary behaviour; skipping meals; sleep duration

ABSTRAK

Latar Belakang: Gizi lebih merupakan masalah gizi yang ditandai dengan kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak yang berlebih di dalam jaringan lemak tubuh. Kebiasaan melewatkan makan, perilaku sedentari, dan durasi tidur yang tidak adekuat merupakan faktor yang berperan dalam terjadinya gizi lebih, terutama pada mahasiswa yang memiliki pola hidup kurang teratur.
Tujuan: Mengetahui hubungan melewatkan makan, perilaku sedentari, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

© 2026 The author(s). Published by Jurnal Riset Gizi
This is an Open Access article distributed under the terms of the CC BY-SA 4.0 License
https://doi.org/10.31983/jrg.v14i1.13283| Received 24-12-2025 | Accepted 30-05-2026 | Published online 31-11-2026

Metode: Penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* pada 84 mahasiswa yang dipilih menggunakan *random sampling*. Status gizi lebih ditentukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dianalisis berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data melewatkan makan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Meal Skipping Questionnaire*, perilaku sedentari diukur menggunakan *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ), dan durasi tidur diukur menggunakan *Sleep Timing Questionnaire* (STQ). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.
Hasil: Sebanyak 25,3% responden mengalami gizi lebih. Terdapat hubungan antara melewatkan makan dan kejadian gizi lebih (p=0,043; r=0,223). Perilaku sedentari dan durasi tidur tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih (p>0,05).
Kesimpulan: Terdapat hubungan yang lemah antara melewatkan makan dengan kejadian gizi lebih, sedangkan perilaku sedentari dan durasi tidur tidak terdapat hubungan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: mahasiswa; gizi lebih; perilaku sedentari; melewatkan makan; durasi tidur

Pendahuluan

Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi. Tanda adanya masalah ini adalah kelebihan berat badan, akibat penumpukan lemak berlebih pada jaringan lemak tubuh.[1] Mahasiswa pada umumnya termasuk dalam kelompok usia dewasa awal (18 – 25 tahun) yang memiliki kesibukan akademik dan nonakademik yang padat. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan. Hal tersebut memicu adanya stres pada mahasiswa yang mengakibatkan perilaku makan yang tidak teratur, kualitas tidur yang kurang baik, dan asupan gizi yang buruk sehingga menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih.[2] Prevalensi gizi lebih pada usia > 18 tahun di dunia pada tahun 2022 yaitu 43%; prevalensi di Asia Tenggara yaitu 31%.[3] Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi gizi lebih pada usia > 18 tahun di Indonesia yaitu 14,4%, sedangkan prevalensi di Jawa Tengah 13,5% . Berdasarkan hasil studi sebelumnya, ditemukan 7 dari 34 (21,2%) mahasiswa tingkat akhir program sarjana di Universitas Kusuma Husada Surakarta tahun 2025 memiliki status gizi lebih. Faktor-faktor yang memengaruhi adanya fenomena gizi lebih pada mahasiswa yaitu melewatkan makan terutama sarapan, perilaku sedentari, durasi tidur, peningkatan asupan makan, makan tidak teratur, faktor genetik, frekuensi konsumsi *fast food*, jarang mengonsumsi sayur dan buah.[4,5] Masalah kesehatan yang berkaitan dengan kejadian gizi lebih yaitu penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, serta gangguan resistensi insulin, yaitu diabetes.[6]

Kebiasaan melewatkan makan (*skipping meals*) sering ditemui pada mahasiswa tingkat akhir. Melewatkan makan adalah perilaku mengabaikan atau mengurangi asupan makan utama seperti sarapan, makan siang, dan makan malam. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perilaku melewatkan makan saat sarapan sebanyak 51%, makan siang 7%, dan makan malam 25%, sedangkan orang yang tidak melewatkan makan sebanyak 17%.[7] Perilaku sedentari merupakan gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan berbaring, duduk, membaca, menonton televisi, dan bermain *handphone* menyebabkan sedikit melakukan olahraga sehingga meningkatkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus.[8,9] Penelitian Maharani & Adi, (2024) melaporkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki status gizi *overweight* memiliki aktivitas sedentari berat (96,2%) seperti menonton media sosial di *handphone* seperti Instagram dan *tiktok* dan melakukan pekerjaan perkuliahan.[10] Selain itu, mahasiswa tingkat akhir memiliki kebiasaan tidur larut malam karena mengerjakan skripsi, sehingga lebih sering mengantuk saat siang hari.[11] Penelitian Liwun *et al.* (2024) melaporkan bahwa rata-rata durasi tidur dari mahasiswa semester akhir dan tengah yang mengerjakan skripsi yaitu kurang dari 5 jam [12]. Semakin pendek durasi tidur, risiko terjadinya gizi lebih besar.[13] Penelitian mengenai hubungan melewatkan makan, perilaku sedentari dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa akhir masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan faktor-faktor tersebut dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode Penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan simple random sampling dengan

menggunakan desain observasional kuantitatif, yaitu desain *cross-sectional.* Desain *cross-sectional digunakan* untuk mengukur variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu waktu.[14] Tempat dan waktu penelitian di kampus Universitas Kusuma Husada Surakarta pada bulan Januari – Mei 2025. Populasi mahasiswa tingkat akhir program sarjana tahun akademik 2024/2025 di Universitas Kusuma Husada Surakarta sejumlah 313 orang dengan sampel 84 mahasiswa. Saat penelitian, terdapat 1 responden yang dikeluarkan karena kurang teliti dalam pengisian kuesioner sehingga hasil yang didapatkan terdapat bias. Instrumen penelitian terdiri dari timbangan berat badan, *microtoise*, *Informed consent,* formulir identitas dan hasil pengukuran antropometri, kuesioner melewatkan makan, *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ)*, Sleep Timing Questionnaire* (STQ*), dan Daily Activities* untuk pemeriksaan kembali dari kuesioner *Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ).* Metode analisis data penelitian ini ialah uji korelasi *rank spearman*, jika P value < nilai α (0,05). Ethical *clearance* diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Umum Daerah dr. Moewardi dengan nomor: 247/II/HREC/2025.

Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah 83 mahasiswa aktif pada tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Sebanyak 1 responden dikeluarkan karena responden kurang teliti dalam pengisian kuesioner sehingga hasil yang didapatkan terdapat bias. Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden, pengukuran antropometri, melewatkan makan, perilaku sedentari dan durasi tidur sebagai berikut.

Tabel 1. Karaktersitik Responden

Variabel	n	%	mean±SD
Melewatkan makan			
Teratur (3x/hari selama 6 - 7 hari)	12	14,5	0,67 ± 0,78
Melewatkan (3x/hari <6 hari)	71	85,5	6,75 ± 2,94
Perilaku sedentari kuesioner			
Rendah (≤38,5 – 59,5 jam/minggu)	20	24,1	36,3 ± 14,41
Sedang (≥60 – 81 jam/minggu)	21	25,3	70,2 ± 7,35
Tinggi (≥81,5 - ≥102,75 jam/minggu)	42	50,6	93,92 ± 6,15
Perilaku sedentari *daily activity*			
Rendah (<2 jam/hari)	0	0	0
Sedang (2 – 5 jam/hari)	3	3,6	4,83 ± 0,29
Tinggi (>5 jam/hari)	80	96,4	10,76 ± 2,77
Durasi tidur kuesioner			
Baik (7-8 jam/hari)	22	26,5	7,45 ± 0,96
Tidak baik (<7 jam/hari)	61	73,5	5,15 ± 0,98
Durasi tidur *daily activity*			
Baik (7-8 jam/hari)	41	49,4	8,06 ± 0,96
Tidak baik (<7 jam/hari)	42	50,6	5,29 ± 1,00
Status Gizi (IMT)			
≤25 kg/m^2 (normal)	62	74,7	21,18 ± 2,92
≥25,1 kg/m^2 (gizi lebih)	21	25,3	30,37 ± 6,90

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik melewatkan makan, banyak responden yang melewatkan makan sebanyak 71 (86%), sedangkan teratur makan ada 12 responden (14%). Karakteristik perilaku sedentari menurut kuesioner yaitu tinggi sebanyak 42 responden (51%), sedang 21 responden (25%), dan rendah 20 responden (24%). Perilaku sedentari menurut *daily activity* tinggi dengan 80 responden (96%) dan 3 responden (4%) memiliki *daily activity* sedang. Karakteristik durasi tidur dibagi menjadi dua yaitu kuesioner dan *daily activity,* kuesioner lebih banyak durasi tidur tidak baik yaitu 61 responden (74%) dan baik 22 responden (26%) sedangkan *daily activity* juga termasuk tidak baik yaitu 42 responden (51%) dan baik 41 responden (49%). Karakteristik status gizi mahasiswa berdasarkan IMT didominasi oleh status gizi normal sebanyak 62 responden (75%) dan gizi lebih sebanyak 21 responden (25%).

Tabel 2. Hubungan melewatkan makan dengan kejadian gizi lebih

Status gizi	Melewatkan makan		*p*-value	r
	Teratur	Melewatkan makan		
	n	n		
Normal	10	52	0,043	0,223

Gizi lebih	2	19	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 83 responden yang sering melewatkan makan, yaitu 52 responden (62,7%) memiliki status gizi normal dan 19 responden (22,9%) memiliki status gizi lebih. Berdasarkan uji Spearman, diketahui bahwa terdapat hubungan antara melewatkan makan dengan kejadian gizi lebih (*p-value* = 0,043). Hal ini berarti melewatkan makan dengan jumlah yang banyak dapat meningkatkan status gizi responden. Sedangkan kekuatan korelasinya (r=0,223) artinya hubungan sangat lemah antara melewatkan makan dengan kejadian gizi lebih. Meski lemah, terdapat hubungan positif yang dapat diartikan semakin responden melewatkan makan, risiko mengalami gizi lebih akan semakin meningkat.

Tabel 3. Hubungan perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih

Status gizi	Perilaku sedentari			*p*-value	r
	R	S	T		
	n	n	n		
Normal	13	17	32	0,189	-0,145
Gizi lebih	7	4	10		

Keterangan: R : Rendah, S : Sedang, T : Tinggi

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui bahwa 83 responden yang memiliki perilaku sedentari tinggi, 32 responden (38,6%) memiliki status gizi normal, sedangkan 10 responden (12%) memiliki status gizi lebih. Perilaku sedentari sedang pada 17 responden (20,5%) dengan status gizi normal dan 4 responden (4,8%) dengan status gizi lebih. Perilaku sedentari rendah pada 13 responden (15,7%) dengan status gizi normal dan 7 responden (8,4%) dengan status gizi lebih. Berdasarkan uji Spearman, diketahui tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih (*p-value* = 0,189).

Tabel 4. Hubungan perilaku sedentari (*daily activity*) dengan kejadian gizi lebih

Status gizi	Perilaku sedentari			*p*-value	r
	R	S	T		
	n	n	n		
Normal	2	60	62	0,588	-0,060
Gizi lebih	1	20	21		

Keterangan: R : Rendah, S : Sedang, T : Tinggi

Berdasarkan Tabel 4, diketahui 83 responden memiliki perilaku sedentari tinggi; ada 60 responden (72,3%) dengan status gizi normal, sedangkan 20 responden (24,1%) dengan status gizi lebih. Perilaku sedentari sedang terdapat pada 2 responden (2,4%) dengan status gizi normal dan 1 responden (1,2%) dengan status gizi lebih. Berdasarkan uji Spearman, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih (*p-value* = 0,588).

Tabel 5. Hubungan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih

Status gizi	Durasi tidur		*p*-value	r
	Baik	Tidak baik		
	n	n		
Normal	17	45	0,803	0,028
Gizi lebih	5	16		

Terdapat 83 responden yang memiliki durasi tidur tidak baik; 45 responden (54,2%) dengan status gizi normal, sedangkan 16 responden (19,3%) dengan status gizi lebih. Terdapat 17 responden (20,5%) yang memiliki durasi tidur yang baik dengan status gizi normal, dan 5 responden (6%) berstatus gizi lebih. Berdasarkan uji Spearman, diketahui bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih (*p-value* = 0,803).

Tabel 6. Hubungan durasi tidur (*daily activity*) dengan kejadian gizi lebih

Status gizi	Durasi tidur		*p*-value	r
	Baik	Tidak baik		
	n	n		
Normal	28	34	0,404	0,093
Gizi lebih	13	8		

Berdasarkan 6, diketahui bahwa pada 83 responden yang memiliki durasi tidur tidak baik, ada 34 responden (41%) dengan status gizi normal, sedangkan pada 8 responden (9,6%) dengan status gizi lebih, terdapat 28 responden (33,7%) dengan durasi tidur tidak baik dan status gizi normal, dan 13 responden (15,7%) dengan kejadian gizi lebih. Berdasarkan uji Spearman, tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih (*p-value* = 0,404).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Karakteristik melewatkan makan pada jenis kelamin perempuan ada 65 responden (78,3%), sedangkan laki-laki hanya 6 responden (7,2%). Adapun alasan mahasiswa perempuan sering melewatkan makan adalah karena mereka ingin mengurangi asupan makan, sehingga berat badan mereka dapat dikontrol dan terlihat ramping. Mereka dipengaruhi oleh media massa, terutama iklan di media sosial.[15] Berdasarkan data, terdapat 21 responden (25,3%) yang melewatkan makan dengan status gizi lebih. Berdasarkan wawancara, penyebab banyaknya mahasiswa yang melewatkan makan adalah menggabungkan makan pagi dan makan siang untuk menghemat pengeluaran makan. Melewatkan makan pagi, siang, maupun malam terjadi pada orang dengan indeks massa tubuh yang lebih tinggi. Karakteristik perilaku sedentari menurut kuesioner yaitu tinggi sebanyak 42 responden (50,6%), sedang 21 responden (25,3%) dan rendah 20 responden (24,1%). Perilaku sedentari menurut *daily activity* tinggi dengan 80 responden (96,4%) dan sedang sebanyak 3 responden (3,6%). Faktor yang memengaruhi perilaku sedentari yaitu perkembangan teknologi dan sosial ekonomi.[16] Perkembangan teknologi yang lebih canggih dapat menjadi faktor mereka menghabiskan banyak waktu menggunakan laptop dan bermain *handphone* yang tidak memiliki hubungan dengan hal-hal penentu kesehatan seperti apresiasi hidup, tanggung jawab kesehatan, dukungan sosial, dan kurangnya aktivitas fisik.[17] Status sosial ekonomi keluarga yang lebih baik akan mempermudah mahasiswa memperoleh fasilitas yang mendorong peningkatan perilaku sedentari.[16] Mahasiswa yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang kurang dengan konsumsi makanan yang lebih akan berisiko gizi lebih.[18] Karakteristik durasi tidur mahasiswa berdasarkan kuesioner STQ, lebih banyak durasi tidur tidak baik yaitu 61 responden (73,5%) dan baik 22 responden (26,5%), sedangkan berdasarkan kuesioner *daily activity* juga termasuk tidak baik yaitu 42 responden (50,5%) dan baik 41 responden (49,4%). Penyusunan skripsi menyebabkan tubuh memiliki mekanisme seperti ancaman panca indra sampai hipotalamus melalui korteks serebri yang membuat seseorang bergadang malam hari sehingga sulit untuk tidur.[19] Karakteristik penelitian terkait status gizi berdasarkan perhitungan IMT (indeks massa tubuh) didominasi oleh gizi normal sebanyak 62 responden (74,7%) dan gizi lebih sebanyak 21 responden (25,3%). Menurut Kurdanti et al. (2021), faktor yang memengaruhi gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir yaitu kurangnya aktivitas fisik sehingga dapat mengakibatkan tersimpannya energi dalam bentuk lemak, sehingga dapat dikatakan bahwa kegemukan cenderung terjadi pada orang dengan aktivitas fisik yang kurang.[5] Konsumsi kalori tinggi di atas kebutuhan akan membentuk lemak di jaringan adiposa sehingga menyebabkan kelebihan berat badan.[21]

Hubungan Melewatkan Makan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini menunjukkan korelasi signifikan antara variabel melewatkan makan dengan variabel kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta (*p*-value = 0,043). Hasil analisis mendapatkan nilai korelasi 0,223 yang berarti hubungan sangat lemah. Penelitian Amalia et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara melewatkan sarapan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM (*p*-value = 0,000).[22] Berbeda dengan penelitian Maslakhah & Prameswari (2022), yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara melewatkan makan dengan status gizi lebih, dikarenakan gizi lebih bersifat multifaktor dan kebiasaan melewatkan makan hanya merupakan salah satu faktor.[23] Mekanisme melewatkan makan yaitu penurunan kadar glukosa. Akibatnya, hipotalamus akan mengeluarkan rasa lapar secara berlebihan. Akhirnya, konsumsi makanan yang banyak saat makan siang maupun makan malam, jika tidak disertai aktivitas fisik, akan menyebabkan penumpukan pada jaringan lemak.[24] Mahasiswa yang melewatkan makan pagi dan makan siang akan mengonsumsi jajanan dengan kandungan karbohidrat tinggi sehingga akan memicu kejadian gizi lebih pada mahasiswa.[25] Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa melewatkan makan karena mereka terburu-buru berangkat ke kampus dan tidak terbiasa sarapan dan makan malam.

Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan kuesioner SBQ, dilakukan uji Spearman; diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih (*p*-value=0,189). Sedangkan perilaku sedentari berdasarkan *daily activity,* dilakukan uji Spearman, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih (*p-value* = 0,588). Hasil analisis di atas menunjukkan tidak ada hubungan antara perilaku sedentari dan kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta dikarenakan beberapa responden kurang memahami petunjuk yang diberikan oleh peneliti. Selaras dengan penelitian Sumilat &

Fayasari (2020), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa karena banyak aktivitas duduk yang hampir dilakukan oleh seluruh mahasiswa dalam bentuk kegiatan kuliah sehingga tidak ada yang membedakan antara risiko kelompok gizi normal dan gizi lebih.[26] Namun berbeda dengan penelitian Hasanah (2024), yang menyatakan terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih, perilaku sedentari yang jarang melakukan aktivitas fisik dalam jangka panjang akan mengakibatkan ketidakseimbangan energi, yaitu energi yang masuk lebih besar daripada energi yang dikeluarkan.[27] Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa yang memiliki perilaku sedentari sedang hingga tinggi karena mereka melakukan kegiatan perkuliahan yang banyak aktivitas duduk dan jarang melakukan aktivitas fisik karena terlalu sibuk mengerjakan skripsi.

Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan analisis durasi tidur menggunakan kuesioner STQ dengan kejadian gizi, lebih diketahui bahwa durasi tidur tidak memiliki hubungan dengan kejadian gizi (p-value = 0,803). Sedangkan durasi tidur berdasarkan *daily activity,* dilakukan uji Spearman, diketahui bahwa durasi tidur dengan kejadian gizi lebih tidak memiliki hubungan (p-value = 0,404). Selaras dengan penelitian ini, penelitian Sahita et al. (2023) juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan berat badan yang berlebih, kemungkinan disebabkan oleh asupan makan responden yang berlebih.[28] Namun, berbeda dengan penelitian Rachmawati et al. (2021), didapatkan hasil yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di PSPD UIN Maulana Malik Malang, yaitu terjadinya penurunan kadar hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin sehingga nafsu makan meningkat terutama terhadap makanan yang tinggi kalori, karbohidrat dan lemak.[29] Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mengalami durasi tidur yang pendek karena mereka mengerjakan tugas skripsi pada malam hari hingga larut pagi, yang menyebabkan kurangnya tidur terutama pada malam hari.

Simpulan

Berdasarkan hasil uji korelasi Rank Spearman, kebiasaan melewatkan makan memiliki hubungan yang signifikan namun lemah dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta (p = 0,043; r = 0,223). Sebaliknya, perilaku sedentari dan durasi tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian gizi lebih (p > 0,05). Dengan demikian, hanya variabel melewatkan makan yang terbukti berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa tingkat akhir.

Saran

Peneliti selanjutnya sebaiknya menambahkan variabel terkait dengan pola makan dan menggunakan kuesioner yang sama, yaitu *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ), *Sleep Timing Questionnaire* (STQ), serta menggunakan instrumen yang jelas, ringkas, dan mudah dipahami responden.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi turut disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan administratif, dukungan teknis, serta bantuan dalam proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

1. Alifiandhira S, Maghfira R, Putri HAT, Nisa H. Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Dan Paparan Iklan Minuman Manis Pada Mahasiswa. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan. 2024;19(1):23–31. doi: https://doi.org/10.61902/motorik.v19i1.899
2. Angesti AN, Manikam RM. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2020;12(1):1–14. doi:10.37012/jik.v12i1.135
3. WHO WHO. Medicine (Spain) [Internet]. 2024. p. 767–76. Obesity and overweight. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. doi: https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.010
4. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2023.
5. Fadhilah FH, Widjanarko B, Shaluhiyah Z. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2018;6(1):2356–3346. Available from: http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm

6. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Genes Dis. 2021;8(4):484–92. doi: https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005
7. Setyaningsih A. Faktor Risiko Gizi Lebih Pada Dewasa Muda : Konsumsi Minuman Manis Dan Perilaku Sedentari. Jurnal Riset Gizi. 2025;13(1):59–64. doi: https://doi.org/10.31983/jrg.v13i1.12941
8. Wardiyana L, Paramanitya Y, Purnamasari SD, Faradina A, Ngan Ho DK. Association Between Body Image and Skipping Meals Behavior Among Premarital Women of Reproductive Age in Bantul District. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics). 2024;12(1):1–9. doi: https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.1(1).1-9
9. Desmawati. Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. 2019;11:296–301.
10. Toha M, Diki, Utami S, Dwisatyadini M, Kurniawati H. Peran Matematika, Sains, dan Teknologi dalam Mendukung Gaya Hidup Perkotaan (Urban Lifestyle) yang Berkualitas. Universitas Terbuka. Kesatu. Tangerang Selatan; 2016. 59–76 p.
11. Maharani S, Adi AC. Hubungan antara Stres dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Kesehatan Tambusai. 2024;5(3):6326–33.
12. Syamsoedin WKP, Bidjuni H, Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. ejournal keperawatan (e-Kp). 2015;3(1):1–10.
13. Liwun SBB, Mulyanto T, Avian NK, Chrisnatalia M. Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir 1. Arjwa : Jurnal Psikologi. 2024;3(3):172–80.
14. Damaiyanti S, Pratama ER, Putri ARD. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. Jurnal Ners. 2022;7(1):13–9. doi: https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8344
15. Yunitasari E, Triningsih A, Pradanie R. Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center, Surabaya. NurseLine Journal. 2020;4(2):94–102. doi: https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.11515
16. Puspanditaning A, Nur R. Apresiasi Tubuh dan Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Riset Kesehatan. 2023;15(1):98–108.
17. Etika AN, Agnes YLN, Yunalia EM, Prayogi IS. Perilaku Sedentary pada Remaja Akhir Berdasarkan Banyaknya Akun Media Sosial yang Dimiliki. Holistic Nursing and Health Science. 2024;6(2):76–85. doi: https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85
18. Atisya AP. Hubungan Perilaku Sedentary dengan Kualitas Tidur Mahasiswa SAP Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Pada Kondisi Pandemic Covid-19. Atisya AP, editor. Malang; 2021.
19. Sumilat D, Fayasari A. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Nasional. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. 2020;1(1):1–10.
20. Sanger AY, Sepang M. Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. Nutrix Journal. 2021;5(2):27–34. doi: https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576
21. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Genes Dis. 2021;8(4):484–92. doi: https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005
22. Shinta R, Fitriani A. Hubungan Asupan Kalori, Aktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, Dan Adiksi Smartphone Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sman 3 Rangkasbitung. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2024;9(1):99–110. doi: https://doi.org/10.22236/argipa.v9i1.14710
23. Amalia RG, Juhairina, Istiana, Budiarto A, Skripsiana NS. Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tahun 2022. Homeostasis. 2022;6(1):59–68.
24. Maslakhah NM, Prameswari GN. Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. 2022;2(1):52–9. doi: https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200
25. Arista CN, Gifari N, Nuzrina R, Sitoayu L, Purwara L. Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja

Sma Di Jakarta. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. 2021;2(1):1–15. doi: https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206

26. Soedwiwahjono WK, Widajanti L, Lisnawati N. Hubungan Asupan Sarapan dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jawa Tengah. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2021;20(3):185–92. doi: https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.185-192
27. Sumilat D, Fayasari A. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Nasional. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. 2020;1(1):1–10.
28. Hasanah SS. Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal. Media Gizi Kesmas. 2024;13(1):116–24.
29. Sahita C, Tiara DN, Mukti AR, Harwati HP, Lestari CR. Hubungan Durasi Tidur dengan Berat Badan. Indonesian Journal of Nutrition Science and Food. 2023;2(1):23–9.
30. Rachmawati E, Firdaningrum NE, Agoes A. Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Journal of Islamic Medicine. 2021;5(1):9–19. doi: https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674