



FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA/I UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

FACTORS RELATED TO NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF ACEH

Cut Nur Azizah^{*1}, Fauzi Ali Amin², Ramadhaniah³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*Corresponding Author: nurazizahasra@gmail.com

ABSTRAK

Pada dasarnya, keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa/i di universitas tidak hanya dipengaruhi oleh prestasi akademik semata, tetapi juga oleh kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu aspek penting dari kesejahteraan ini adalah status gizi. Status gizi yang baik sangat penting bagi mahasiswa/i karena dapat mempengaruhi tingkat energi, konsentrasi, dan produktivitas mereka dalam menjalani aktivitas akademik dan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi 3.559 mahasiswa/i. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* berjumlah 97 mahasiswa/i. Penelitian ini dilakukan selama 9 hari dimulai tanggal 11 s/d 19 Mei 2024 di Universitas Muhammadiyah Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi lebih pada mahasiswa sebesar 39,2%, faktor keturunan bersiko 54,6%, tingkat uang saku cukup 52,6%, jarang konsumsi *fast food* 51,5%, aktivitas fisik sangat aktif 51,5%, durasi tidur kurang 54,6%, terpengaruh iklan makanan 54,6%. Ada hubungan antara faktor keturunan (p -value= 0,031), uang saku (p -value= 0,000), konsumsi *fast food* (p -value= 0,033), aktivitas fisik (p -value= 0,015), durasi tidur (p -value= 0,001), dan iklan makanan (p -value= 0,026), dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan faktor keturunan, uang saku, *fast food*, aktivitas fisik, durasi tidur, iklan makan dengan kejadian status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Kata kunci: status gizi, genetik, *fast food*, durasi tidur, aktivitas fisik

ABSTRACT

Basically, the academic success and well-being of students at universities is not only influenced by academic achievement alone, but also by their physical and mental health. One important aspect of this welfare is nutritional status. Good nutritional status is very important for students because it can affect their energy levels, concentration and productivity in carrying out academic and daily activities. This research aims to determine the factors related to the incidence of nutritional status among students at Muhammadiyah University of Aceh. This research uses quantitative methods with a *cross-sectional* approach. The total population is 3,559 students. The sampling technique was *purposive sampling*, totaling 97 students. This research was conducted for 9 days starting from 11 to 19 May 2024 at the Muhammadiyah University of Aceh. The results of the research showed that the nutritional status of students was 39.2%, heredity risk was 54.6%, the level of sufficient pocket money was 52.6%, rarely consume *fast food* 51.5%, physical activity is very active 51.5%, sleep duration is less 54.6%, influenced by food advertising 54.6%. There is a relationship between hereditary factors (p -value= 0.031), pocket money (p -value= 0.000), *fast food* consumption (p -value= 0.033), physical activity (p -value= 0.015), sleep duration (p -value = 0.001), and food advertising (p -value= 0.026), with the nutritional status of students at Muhammadiyah University of Aceh. The conclusion of this research is There is a relationship between hereditary factors, pocket money, *fast food*, physical activity, sleep duration, food advertisements with the occurrence of nutritional status in students at the Muhammadiyah University of Aceh.

Key words: nutritional status, genetics, *fast food*, sleep duration, physical activity

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang yang menghadapi masalah gizi yang serius seperti gizi buruk dan gizi lebih (Faradillah, 2023). Dampak dari kekurangan gizi atau gizi buruk akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan mental, sedangkan dampak dari kelebihan gizi atau obesitas akan menimbulkan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit pada saluran darah, hiperkolesterolemia, hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung (Kusumadilla, 2021).

Obesitas merupakan salah satu penyakit yang dapat menimbulkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dikatakan mengalami obesitas apabila kelebihan berat badannya melebihi 20% dari berat badan normal (Sudargo, 2018). Obesitas merupakan masalah serius di banyak negara berkembang yang berdampak negatif terhadap pertumbuhan ekonomi. Seiring dengan pertumbuhan penduduk, obesitas, dan kebiasaan pola konsumsi serta gaya hidup juga meningkat dalam waktu kurang dari 20 tahun (Supu *et al*, 2022).

Bagi sebagian remaja dan dewasa muda, gangguan makan berkembang secara perlahan. Faktor yang berperan dalam terjadinya gangguan makan adalah faktor individu dan keluarga, faktor biologis dan psikologis (Hartanti, 2019). Gangguan makan merupakan masalah makan yang biasanya berkembang pada masa remaja dan awal masa dewasa. Ciri-ciri remaja dan dewasa muda yang menderita gangguan makan adalah penurunan berat badan yang parah, menimbang berat badan beberapa kali sehari, olahraga berlebihan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, perubahan kebiasaan makan seperti obat-obatan laktasif atau diuretik, merokok untuk menurunkan selera makan, hingga berat badan meningkat melebihi batas normal (Sarbini, 2019).

World Health Organization (WHO) menyebutkan pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari

jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada tahun 2016, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016 (WHO, 2016).

Masalah gizi di beberapa wilayah Indonesia dinilai masih tinggi. Berdasarkan Riskesdas 2019, menyatakan prevalensi obesitas atau kegemukan pada orang dewasa di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ketahun sejak 2007. Prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada tahun 2007 sebesar 10,5%, pada 2013 sebesar 14,8% dan 2018 sebesar 21,8%. Provinsi dengan penduduk paling banyak mengalami obesitas yaitu Sulawesi Utara, DKI Jakarta, Kalimantan Timur dan Papua Barat. Sedangkan prevalensi penduduk dengan obesitas paling rendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 10,3% (Kemenkes RI, 2019).

Terdapat pula perbedaan mencolok antar daerah, di mana dilaporkan Sulawesi Utara mengalami prevalensi tertinggi, sedangkan Nusa Tenggara Timur mengalami prevalensi terendah (untuk kelebihan berat badan: 16,3 % dan 8,8 %; untuk obesitas, 30,2 % dan 10,3 %). Berdasarkan data Riskesdas untuk orang Indonesia berusia 15 tahun ke atas juga tinggi, dengan rata-rata nasional sebesar 31persen, di mana angka ini lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan pria 46,7% pada wanita, 15,7 % pada pria dan lebih tinggi di perkotaan dibandingkan dengan daerah pedesaan 35,1% pada wanita, 25,9% pada pria. Demikian pula dengan indikator obesitas lainnya yang disajikan, prevalensi obesitas sentral mengalami kesenjangan yang signifikan antar provinsi, yakni berkisar antara 19,3 % hingga 42,5% masing-masing di Nusa Tenggara Timur dan Sulawesi Utara (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan IMT Berdasarkan Riskesdas 2018 masalah status gizi di Provinsi Aceh pada usia 18-60 tahun (Dewasa) sebanyak 16.2%. Adapun proporsi *status gizi* terbesar terdapat di Kabupaten Aceh Barat (18,2%) sedangkan yang terendah terdapat di Kabupaten Simeulue (11,5%). Kasus *status gizi* di Banda Aceh yaitu mencapai 16,2%. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan dewasa usia 18-60 tahun yang memiliki status gizi *status gizi* lebih banyak terdapat pada penduduk berjenis kelamin perempuan sebesar (16,2%) sedangkan laki-laki sebesar (11,6%) (Dinkes Aceh, 2019).

Status gizi atau kegemukan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus dan lain-lain. Remaja dan dewasa awal yang mengalami status gizi memiliki risiko 2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas pada saat dewasa (Adriyani, 2016). Masa remaja dan dewasa awal merupakan masa dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan teman dekat. Mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan. Pola makan akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang di konsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya (Vilda, 2019).

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia mempengaruhi pola makan. Pada umumnya, *fast food* mengandung energi yang tinggi lemak, gula, dan natrium, namun rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Konsumsi *fast food* akan berdampak negatif terhadap nutrisi dan kesehatan seseorang, terutama dapat merugikan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, karena seseorang yang mengkonsumsi *fast food* banyak yang tidak mengkonsumsi makanan yang dianjurkan seperti buah, sayur dan susu. Direktorat Promkes Kementerian Kesehatan, (2019) mengatakan bahwa makanan *fast food* tidak memiliki nilai atau kandungan gizi, hanya

mengandung kalori yang cukup tinggi, sehingga dapat menyebabkan kolestrol meningkat (PUGS, 2016).

Aktivitas fisik merupakan kunci dalam kesuksesan pemeliharaan berat badan. Menurut WHO, (2018) aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Adanya kebutuhan energi saat melakukan aktivitas fisik tersebut akan berperan dalam meningkatkan laju metabolisme yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi dan dengan demikian keseimbangan energi dalam tubuh dapat terjaga.

Selain itu durasi tidur yang kurang merupakan salah satu faktor penyebab status gizi pada remaja. Remaja umumnya memiliki durasi tidur kurang dari durasi tidur yang di anjurkan. Durasi tidur yang kurang pada remaja umumnya berkaitan dengan tuntutan kuliah, kegiatan kuliah, dan tugas perkuliahan yang dikerjakan di rumah yang dapat menekan waktu tidur sehingga remaja cenderung akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat (Sediaoetama, 2015). Selain itu, remaja saat ini cenderung menggunakan waktunya untuk bermain game. Social media, menonton drama, dan aktivitas pasif lainnya. Penurunan durasi tidur atau pembatasan durasi tidur berdampak negatif pada hormon nafsu makan dan memungkinkan lebih banyak waktu digunakan untuk kegiatan yang bersifat obesogenik (Hidayat, 2023). Hasil penelitian meta analisis oleh Safitri dan Sudiarti menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada orang dewasa dengan durasi tidur <7 jam per hari lebih besar 42% daripada orang dewasa dengan durasi tidur >7 jam per hari. Penelitian ini menunjukkan seseorang yang memiliki durasi tidur ≤ 5 jam per hari berisiko lebih tinggi terhadap status gizi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan kepada 5 mahasiswa di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh bahwasanya terdapat mahasiswa yang mengkonsumsi *fast food*, aktivitas fisik yang kurang dan durasi tidur yang tidak

teratur. Berdasarkan uraian diatas dan hasil observasi yang penulis lakukan mengemukakan hubungan yang erat antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian status gizi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh”.

Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

METODE

Desain penelitian ini adalah menggunakan penelitian Survei Analitik dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Aceh yang berjumlah sebanyak 3.559 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Aceh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*. Lokasi penelitian di Universitas Muhammadiyah Aceh, penelitian ini dilakukan selama 9 hari dimulai tanggal 11 s/d 19 Mei 2024. Analisis data menggunakan *uji deskriptif* dan *uji chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Analisis Univariat

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	32	33,0
	Perempuan	67	67,0
2	Status Gizi		
	Normal	29	29,9
	Kurang Lebih	30 38	30,9 39,2
3	Faktor Keturunan		
	Berisiko Tidak Berisiko	53 44	54,6 45,4
4	Uang Saku		
	Kurang Cukup	46 51	47,4 52,6
5	Konsumsi <i>Fast Food</i>		
	Sering Jarang	47 50	48,5 51,5
6	Aktivitas Fisik		
	Sangat Aktif Kurang Aktif	50 47	51,5 48,5
7	Durasi Tidur		
	Cukup Kurang	44 53	45,4 54,6
8	Iklan Makanan		
	Terpengaruh Tidak Terpengaruh	50 47	51,5 48,5

Tabel 1 menunjukkan dari 97 responden diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu berjumlah 67 responden (67,0%), status gizi lebih 38 responden (39,2%), faktor keturunan berisiko 53 responden (54,6%), tingkat uang saku

tinggi 51 responden (52,6%), tingkat konsumsi *fast food* jarang 50 responden (51,5%), aktivitas fisik sangat aktif 50 responden (51,5%), durasi tidur kurang 53 responden (54,6%), terpengaruh terhadap iklan makanan 50 responden (51,5%).

Tabel 2. Analisis Bivariat

No	Variabel	Status Gizi						P Value
		Normal		Kurang		Lebih		
		n	%	n	%	n	%	
1	Faktor Keturunan							
	Berisiko	12	22,6	14	26,4	27	50,9	0,031
	Tidak Berisiko	17	38,6	16	36,4	11	25,0	
2	Uang Saku							
	Kurang	21	45,7	20	43,5	5	10,9	0,000
	Cukup	8	15,7	10	19,6	33	64,7	
3	Konsumsi <i>Fast Food</i>							
	Sering	9	19,1	14	29,8	24	51,1	0,033
	Jarang	20	40,0	16	32,0	14	28,0	
4	Aktivitas Fisik							
	Sangat Aktif	20	40,0	17	34,0	13	26,0	0,015
	Kurang Aktif	9	19,1	13	27,7	25	53,2	
5	Durasi Tidur							
	Cukup	14	31,8	21	47,7	9	20,5	0,001
	Kurang	15	28,3	9	17,0	29	54,7	
6	Iklan Makanan							
	Terpengaruh	11	22,0	13	26,0	26	52,0	0,026
	Tidak Terpengaruh	18	38,3	17	36,2	12	25,5	

Berdasarkan tabel 2 memaparkan bahwa proporsi faktor keturunan kategori berisiko dengan status gizi lebih sebesar 50,9% lebih besar dibandingkan faktor keturunan kategori tidak berisiko dengan status gizi lebih sebesar 25,0%. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai p value 0,031 bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor keturunan dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh.

Berdasarkan tabel 2 memaparkan bahwa proporsi uang saku kategori rendah dengan status gizi lebih sebesar 10,9% lebih kecil dibandingkan uang saku kategori tinggi dengan status gizi lebih sebesar

64,7%. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai p value 0,000 bahwa ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh.

Berdasarkan tabel 2 memaparkan bahwa proporsi konsumsi *Fast Food* kategori sering dengan status gizi lebih sebesar 51,1% lebih besar dibandingkan konsumsi *fast food* kategori jarang dengan status gizi lebih sebesar 28,0%. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai p value 0,033 bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh.

Berdasarkan tabel 2 memaparkan bahwa proporsi aktivitas fisik kategori sangat aktif dengan status gizi lebih sebesar 26,0% lebih kecil dibandingkan aktivitas fisik kategori kurang aktif dengan status gizi lebih sebesar 53,2%. Hasil uji statistik Chi-square diperoleh nilai p value 0,015 bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh.

Berdasarkan tabel 2 memaparkan bahwa proporsi durasi tidur kategori cukup dengan status gizi lebih sebesar 20,5% lebih kecil dibandingkan durasi tidur kategori kurang dengan status gizi lebih sebesar

54,7%. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai p value 0,001 bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh.

Berdasarkan tabel 2 memaparkan bahwa proporsi iklan makanan kategori terpengaruh dengan status gizi lebih sebesar 52,0% lebih besar dibandingkan iklan makanan kategori tidak terpengaruh dengan status gizi lebih sebesar 25,5%. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai p value 0,026 bahwa ada hubungan yang signifikan antara iklan makanan dengan status gizi pada mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh.

PEMBAHASAN

Hubungan Faktor Keturunan Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa/i yang memiliki tingkat risiko terhadap faktor keturunan dengan status gizi lebih sebanyak 27 mahasiswa/i(50,9%) dan mahasiswa/i yang tidak memiliki risiko terhadap faktor keturunan dengan status gizi lebih sebanyak 11 mahasiswa/i (25,0%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai *p-value* = 0,031 (>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara faktor keturunan dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hubungan genetik dengan status gizi pada mahasiswa adalah aspek penting untuk memahami variasi individu dalam kebutuhan dan respons terhadap nutrisi. Faktor genetik dapat mempengaruhi metabolisme nutrisi, seperti cara tubuh memproses lemak, karbohidrat, dan protein, serta kemampuan untuk menyerap vitamin dan mineral. Misalnya, variasi pada gen FTO (Fat Mass and Obesity-associated) telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, yang mempengaruhi status gizi secara keseluruhan. Selain itu, gen yang terlibat dalam metabolisme laktosa dapat menentukan toleransi seseorang terhadap produk susu, yang pada akhirnya

mempengaruhi asupan kalsium dan vitamin D (Muhammad dkk, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mardiana (2020) dari hasil analisis statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara faktor genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya dalam sebuah keluarga. Sering kali, orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Faktor genetik menentukan jumlah sel lemak dalam tubuh. Seorang anak memiliki kemungkinan 40% mengalami kegemukan jika salah satu orang tuanya obesitas, dan jika kedua orang tua obesitas, kemungkinan anak mengalami obesitas meningkat menjadi 80%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurhaliza (2023) hasil uji statistik menggunakan *Chi-square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,010<0,05, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara faktor genetik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah di SDN 002 Sapat Kecamatan Kuala Indragiri Riau Tahun 2022. Obesitas cenderung diturunkan karena anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan

gaya hidup yang dapat mendorong terjadinya obesitas. Anggota keluarga yang mengalami obesitas sering kali menyebabkan obesitas pada anak, karena obesitas pada anggota keluarga merupakan prediktor terjadinya obesitas pada anak.

Hubungan Uang Saku Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa/i yang memiliki tingkat uang saku kurang dengan status gizi lebih sebanyak 5 mahasiswa/i (10,9%) dan mahasiswa/i yang tidak memiliki tingkat uang saku cukup dengan status gizi lebih sebanyak 33 mahasiswa/i (64,7%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (>0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hubungan antara uang saku dan status gizi pada mahasiswa merupakan aspek penting dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dan kesejahteraan nutrisi. Uang saku yang dimiliki mahasiswa sering kali menentukan jenis dan kualitas makanan yang mereka beli. Mahasiswa dengan uang saku terbatas cenderung memilih makanan yang murah namun kurang bergizi, seperti makanan cepat saji dan makanan ringan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Sebaliknya, mahasiswa dengan uang saku lebih besar memiliki fleksibilitas untuk membeli makanan yang lebih sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan protein berkualitas tinggi (Hidayat, 2022).

Pada penelitian Velina (2023) persentase gizi lebih lebih tinggi pada kelompok responden dengan uang saku sebesar atau lebih dari Rp 1.343.592,96. Hasil uji analisis menggunakan Spearman-Rank menunjukkan adanya keterkaitan antara uang saku dan status gizi lebih, dengan nilai $p=0,013$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi 0,191. Ini menunjukkan bahwa semakin besar uang saku yang dimiliki, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kelebihan berat

badan atau overweight. Uang saku diartikan sebagai uang yang diterima responden dari orang tua atau pendapatan pribadi yang digunakan untuk membeli makanan, minuman, serta jajanan selama menjadi mahasiswa, tidak termasuk untuk biaya kos, bensin, alat tulis, pulsa, kuota, dan kebutuhan lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan dkk, 2017) hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,400 dengan signifikansi 0,000, yang berarti ada hubungan signifikan antara besar uang saku dan status gizi pada mahasiswa, karena nilai signifikan yang dihasilkan (0,000) di bawah 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan finansial dapat menjadi penghalang signifikan dalam mencapai pola makan yang seimbang dan bergizi, yang berdampak pada status gizi dan kesehatan jangka panjang. Misalnya, kurangnya akses ke makanan bergizi dapat menyebabkan defisiensi nutrisi, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan pemerintah untuk mempertimbangkan strategi yang dapat membantu meningkatkan akses mahasiswa terhadap makanan sehat, seperti menyediakan subsidi makanan atau program bantuan keuangan khusus untuk kebutuhan nutrisi.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa/i yang sering mengonsumsi *fast food* dengan status gizi lebih sebanyak 24 mahasiswa/i (51,1%) dan mahasiswa/i yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan status gizi lebih sebanyak 14 mahasiswa/i (28,0%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,033$ ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Mempertimbangkan kecenderungan mahasiswa untuk memilih pola makan yang

cepat dan praktis, makanan cepat saji umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, tetapi rendah nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dan berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan. Mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki asupan kalori yang lebih tinggi dan kualitas diet yang lebih rendah dibandingkan mereka yang lebih sering mengonsumsi makanan rumahan atau makanan seimbang. Pola makan seperti ini sering dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, asupan nutrisi yang tidak memadai dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa, karena nutrisi yang buruk dapat mengurangi konsentrasi dan energi serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Ariyanti dkk, 2021).

Hasil dari penelitian yang diakukan oleh Kotecki (2023) konsumsi makanan cepat saji berhubungan positif dengan kelebihan berat badan dan obesitas karena kepadatan energinya yang sangat tinggi. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara BMI dan konsumsi makanan cepat saji. Dua jenis makanan cepat saji yang umum dikonsumsi, seperti gorengan dan hotdog, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan penambahan berat badan. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga terkait dengan obesitas umum pada remaja putri, serta frekuensi konsumsi makanan cepat saji secara signifikan berhubungan dengan kelebihan berat badan.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Yuniah et al (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering mengonsumsi junk food lebih dari 3 kali seminggu memiliki nilai IMT berlebih, sedangkan yang jarang mengonsumsi junk food memiliki nilai IMT yang normal. Junk food sangat populer di kalangan mahasiswa karena rasanya yang enak dan penyajiannya

yang cepat, terlebih dengan adanya layanan online yang memudahkan akses. Persentase asupan kalori dari makanan cepat saji telah meningkat lima kali lipat selama tiga dekade terakhir di kalangan remaja. Konsumsi junk food dapat meningkatkan reseptor Nac CP-AMP yang terkait dengan kecanduan makanan, sehingga orang yang sering mengonsumsi junk food akan merasa lapar lebih cepat dan makan lagi, menyebabkan penumpukan kalori dalam tubuh. Selain itu, penumpukan kalori disebabkan oleh kandungan nutrisi junk food yang tinggi lemak, gula, garam, serta rendah serat. Penumpukan kalori ini akan tersimpan di jaringan adiposa tubuh, menyebabkan penambahan berat badan. Konsumsi junk food yang berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan gigi, darah, dan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, stroke, infark miokard, dan kanker.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa/i yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dengan status gizi lebih sebanyak 13 mahasiswa/i (26,0%) dan mahasiswa/i yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik dengan status gizi lebih sebanyak 25 mahasiswa/i (53,2%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai p-value = 0,015 (>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa sangat erat dan saling mempengaruhi. Aktivitas fisik yang teratur dan memadai penting untuk mempertahankan kesehatan yang baik dan status gizi yang optimal. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki metabolisme yang lebih baik, yang membantu dalam pengaturan berat badan dan distribusi lemak tubuh yang sehat. Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan penggunaan energi, sehingga kebutuhan

nutrisi mereka mungkin berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang aktif (Azis, 2022).

Mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik umumnya memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi, yang tercermin dalam asupan kalori mereka. Mereka juga mungkin lebih menyadari pentingnya nutrisi untuk mendukung kinerja fisik mereka, sehingga lebih memilih makanan yang bergizi. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang aktif fisik berisiko mengalami penurunan kondisi fisik, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolik. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat berdampak negatif pada massa otot dan kepadatan tulang, yang merupakan faktor penting untuk kesehatan jangka panjang (Mulyati, 2019).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Multazami (2022) menunjukkan bahwa 63,2% dari mahasiswa aktif terlibat dalam aktivitas fisik, sementara 36,8% tidak aktif dalam aktivitas fisik. Durasi aktivitas fisik mahasiswa bervariasi antara 20 hingga 180 menit dengan frekuensi 1 hingga 5 kali per minggu. Mahasiswa yang tidak aktif dalam aktivitas fisik memiliki tiga kali lipat risiko mengalami status gizi yang tidak normal ($p=0,030$; $OR=3,057$). Aktivitas fisik yang disarankan untuk orang dewasa adalah 150-300 menit dalam intensitas sedang atau 75-150 menit dalam intensitas tinggi per minggu, atau kombinasi kedua jenis aktivitas tersebut.

Mahasiswa yang tidak aktif dalam aktivitas fisik berisiko mengalami obesitas. Kegiatan fisik ringan yang umum dilakukan oleh mahasiswa termasuk tidur, duduk saat menonton televisi dan mengobrol, menggunakan ponsel, dan mengikuti seminar online. Aktivitas fisik sedang mencakup makan, mandi, berpakaian, melakukan tugas rumah tangga, dan berjalan kaki. Sedangkan bersepeda, berolahraga, dan berkebun adalah contoh aktivitas fisik yang berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nadhiroh, (2023), Dengan

nilai p -value sebesar 0,031, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Aktivitas fisik yang paling umum dilakukan oleh mahasiswa adalah berjalan kaki. Biasanya, mahasiswa memiliki lebih banyak waktu luang di luar kegiatan akademik, yang bisa dimanfaatkan untuk aktivitas organisasi atau olahraga ringan. Namun, tidak semua mahasiswa menggunakan waktu luang mereka untuk aktivitas fisik; beberapa memilih untuk belajar atau melakukan kegiatan lain. Kurangnya aktivitas fisik yang sesuai dengan asupan kalori dapat mengakibatkan penimbunan energi dalam bentuk lemak. Oleh karena itu, aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang kurang intens dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas, kelebihan berat badan, atau kekurangan berat badan. Pada umumnya, aktivitas fisik ringan lebih cenderung menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan.

Hubungan Durasi Tidur Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa/i yang memiliki durasi tidur yang cukup dengan status gizi lebih sebanyak 9 mahasiswa/i (20,5%) dan mahasiswa/i yang memiliki durasi tidur yang kurang dengan status gizi lebih sebanyak 29 mahasiswa/i (54,7%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai p -value = 0,001 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hubungan antara durasi tidur dan status gizi pada mahasiswa adalah area penelitian yang menyoroti bagaimana pola tidur memengaruhi aspek kesehatan nutrisi dan kesejahteraan secara keseluruhan. Durasi tidur yang tidak mencukupi, baik itu terlalu sedikit atau terlalu banyak, dapat memiliki dampak negatif pada pola makan dan status gizi. Mahasiswa yang kekurangan tidur cenderung memiliki

kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta meningkatkan asupan makanan cepat saji. Selain itu, kurang tidur juga dapat mempengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan, seperti leptin dan ghrelin, yang menyebabkan peningkatan rasa lapar dan asupan kalori yang berlebihan. Kekurangan tidur juga dapat mengurangi motivasi untuk melakukan olahraga dan memasak makanan sehat, yang pada akhirnya memperburuk status gizi (Nurmutia dkk, 2023).

Sebaliknya, tidur yang cukup terkait dengan preferensi makanan yang lebih sehat dan manajemen energi yang lebih baik. Mahasiswa yang mendapatkan tidur yang cukup cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih teratur dan lebih mampu mengontrol keinginan untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik merupakan faktor kunci dalam menjaga status gizi yang optimal dan kesejahteraan secara menyeluruh (Febytia dan Dainy, 2023).

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan Adilah (2023) ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik, di mana 26 orang (43,3%) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak menunjukkan obesitas, dan 23 orang (38,8%) dengan kualitas tidur baik namun dengan IMT menunjukkan obesitas. Berdasarkan analisis Fisher, diperoleh nilai p-value sebesar 0,037 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan obesitas pada mahasiswa. Kurang tidur dapat mengganggu hormon leptin, yang dapat menyebabkan kehilangan kendali terhadap rasa lapar. Ketidaksesuaian antara durasi (6-8 jam) dan kualitas tidur seseorang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon, yang pada gilirannya dapat memicu terjadinya obesitas. Durasi tidur berperan sebagai regulator penting dalam berat badan dan metabolisme, di mana kebiasaan tidur yang pendek dapat memengaruhi IMT

karena peran hormon sebagai mediator antara durasi tidur yang singkat dan metabolisme yang berujung pada IMT yang tinggi.

Pada penelitian lain yaitu yang dilakukan oleh Purnamasari, (2021), Nilai p yang diperoleh adalah 0,000 dari hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan nilai $p < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan IMT pada mahasiswa. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berperan dalam menentukan IMT pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Sampel yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki IMT yang berlebihan, sementara sampel dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki IMT yang normal. Durasi tidur merupakan salah satu dari tujuh komponen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur individu. Kurangnya durasi tidur dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Penurunan jam tidur juga berhubungan dengan perubahan fisiologis seperti peningkatan kadar kortisol dan ghrelin, serta penurunan kadar leptin dan gangguan metabolisme glukosa. Penurunan jam tidur dapat merangsang produksi ghrelin, yang meningkatkan nafsu makan dan mengurangi pembakaran lemak. Sebaliknya, penurunan jam tidur juga akan mengurangi produksi leptin, yang mengendalikan nafsu makan dan merangsang pengeluaran energi. Oleh karena itu, kurangnya tidur dapat berkontribusi pada peningkatan IMT dan risiko obesitas.

Hubungan Iklan Makanan Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa/i yang terpengaruh terhadap iklan makanan dengan status gizi lebih sebanyak 26 mahasiswa/i (52,0%) dan mahasiswa/i yang tidak terpengaruh terhadap iklan makanan dengan status gizi lebih sebanyak 12

mahasiswa/i (25,5%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,026$ ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara iklan makanan dengan status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hubungan antara promosi makanan dengan status gizi pada mahasiswa adalah topik yang semakin ditekankan dalam penelitian gizi dan perilaku kesehatan. Promosi makanan, terutama yang dilakukan melalui media sosial, televisi, dan platform digital, memiliki dampak yang signifikan terhadap preferensi makanan dan pola makan mahasiswa. Iklan yang menampilkan makanan cepat saji, camilan tinggi gula, dan minuman berkalori sering kali dirancang dengan visual yang menarik dan penawaran harga yang menggiurkan, yang dapat mendorong mahasiswa untuk mengonsumsi produk tersebut. Pengaruh ini dapat berperan dalam membentuk pola makan yang tidak sehat, yang cenderung kaya kalori, gula, lemak jenuh, dan natrium, tetapi kurang dalam kandungan nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral (Surjadi, 2019).

Paparan iklan makanan tidak sehat dapat meningkatkan keinginan dan konsumsi makanan tersebut, yang pada akhirnya dapat memiliki dampak negatif pada status gizi. Mahasiswa yang sering terpapar iklan makanan tidak sehat mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas, kekurangan gizi, dan masalah kesehatan terkait seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular. Untuk mengatasi dampak negatif ini, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan literasi media dan kemampuan kritis dalam menilai informasi yang diterima dari iklan. Selain itu, kebijakan yang mengatur iklan makanan, terutama yang ditargetkan pada kelompok usia muda, serta promosi makanan sehat, dapat membantu mengurangi pengaruh iklan makanan tidak sehat dan mendorong pilihan makanan yang lebih baik (Hidayat, 2017).

Hasil penelitian oleh Sasti (2024)

menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yakni 97,8%, terpapar oleh iklan minuman manis. Iklan umumnya menampilkan elemen yang unik dan mudah diingat, yang dapat mempengaruhi remaja untuk mencoba dan mengonsumsi minuman manis tersebut. Paparan iklan dapat terjadi saat seseorang menonton TV, menggunakan smartphone, laptop, tablet, atau melihat papan iklan di jalan. Penelitian yang dilakukan di Malaysia mengungkapkan bahwa durasi waktu penggunaan layar diyakini dapat mengakibatkan seseorang kurang memerhatikan apa yang mereka konsumsi, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan konsumsi yang berlebihan. Selain itu, iklan sering menggunakan strategi dengan membuat ukuran makanan tampak lebih besar dari yang sebenarnya, menekankan rasa yang lezat, menyertakan informasi nutrisi atau klaim kesehatan, serta menciptakan persepsi keunggulan dibandingkan dengan produk lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla (2023) hasil dari analisis statistik menunjukkan nilai $p=0,031$ ($p<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi pembelian makanan secara online dengan status gizi mahasiswa. Mayoritas kebiasaan memesan makanan secara online oleh mahasiswa terdiri dari makanan cepat saji (fast food), yang cenderung memiliki kandungan energi yang tinggi. Selain makanan, minuman juga menjadi favorit dan sering dibeli melalui aplikasi online. Jenis minuman yang paling sering dipesan meliputi boba, kopi, dan berbagai jenis minuman manis lainnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan faktor keturunan ($p\text{-value} 0,031$), uang saku ($p\text{-value} 0,000$), *fast food* ($p\text{-value} 0,033$), aktivitas fisik ($p\text{-value} 0,015$), durasi tidur ($p\text{-value} 0,001$), iklan makanan ($p\text{-value} 0,026$) dengan kejadian status gizi pada mahasiswa/i di Universitas Muhammadiyah Aceh.



SARAN

Mengadakan program seperti seminar yang membahas pentingnya memperhatikan kualitas tidur untuk meningkatkan tidur mahasiswa, memperkuat inisiatif kesejahteraan mahasiswa dengan fokus pada pola makan, dan serta meningkatkan program akan gaya hidup sehat melalui program edukasi, seminar, atau kampanye kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah et al. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, pp. 505–51.
- Adriyani. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Deepublish.
- Ariyanti. A.I. Dwiyaniti. H. and Prasetyo. T. Jati. (2021). Ariyanti. A.I. Dwiyaniti. H. and Prasetyo. T. Jati. *Journal of Global Nutrition (JGN)*, 1(2).
- Azis. A. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), p. 2. <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>.
- Dinkes Aceh. (2019). Profil Kesehatan Aceh 2019. *Dinas Kesehatan Aceh*, 53(9), 1689–1699.
- Faradillah. K.R. (2023). Perbandingan Berat Badan dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa dan Mahasiswi Fisioterapi'. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 4(2).
- Febytia. N.D. and Dainy. N.C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), p. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3>.
- .204-209.
- Hartanti. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), p.1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>.
- Hidayat. A. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 3(2).
- Hidayat. A. S. & Charissa. O. (2023). Pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 1-6.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kotecki.J.E. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi,. *Journal of Public Healthand Community Medicine*, 1(4).
- Kurniawan. M. Wahid. W. Widyaningsih. T.D. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1), p.
- Kusumadilla.K.S. (2021). *Zat Gizi dan Anjuran Pola Makan*. GUEPEDIA.
- Mardiana. M. (2020). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dan Genetik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Banjarmasin. In *Doctoral dissertation*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Muhammad. H. F. L.. Sulistyoningrum. D. C.. Kusuma. R. J. Dewi. A. L. &



- Permatasari. I. K. (2021). *Buku Ajar Nutrigenomik dan Nutrigenetik Bagi Mahasiswa Gizi*. UGM PRESS.
- Muliyati. H. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–2.
- Nurhaliza. N. Z. Nasution. Z. & Nasution. R. S. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sdn 002 Sapat Kecamatan Kuala Indragiri Riau Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 89–101.
- Nurmutia. P. A. Putri. P. A. & Nuraini. F. D. (2023). Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. *PROMOTOR*, 6(2), 121.
- PUGS. (2016). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Sarbini. (2019). *Gizi Geriatri*. Muhammadiyah University PRESS.
- Sediaoetama. (2015). *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat.
- Sudargo.T. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. UGM PRESS.
- Supu. L. Florensia. W. & Paramita. I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- Velina. V. M. P. & Nadhiroh. S. R. (2023). Correlation between Pocket Money, Residence Status, Sleep Duration, and Physical Activity with Nutritional Status in Airlangga University Students. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 677.
- Vilda.A. (2019). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Yuniah.B. Feriandi. Y. and Yulianto. F.A. (2023). Proporsi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 69–74. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>