

# HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI UIN WALISONGO SEMARANG

## *Relationship between Junk Food Consumption Frequency and Sleep Quality on Nutritional Status of Psychology Study Program Students at UIN Walisongo Semarang*

Fikri Azizah<sup>1\*</sup>, Zana Fitriana Octavia<sup>1</sup>, Moh Arifin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi UIN Walisongo Semarang

\*Email : [fikriazizah12@gmail.com](mailto:fikriazizah12@gmail.com)

**ABSTRAK:** Usia dewasa merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi terkait asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan, gaya hidup dan tekanan dalam pembelajaran yang secara tidak langsung berdampak pada perubahan kebiasaan makan sehingga berpengaruh terhadap status gizi. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan frekuensi konsumsi junk food dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa prodi psikologi UIN Walisongo Semarang. Desain penelitian yang digunakan yakni cross-sectional. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa prodi psikologi UIN Walisongo Semarang angkatan tahun 2022 dengan sampel sebanyak 66 mahasiswa yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan metode random sampling. Data pada penelitian ini diperoleh secara langsung dengan menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire), kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), timbangan berat badan dan microtoise. Analisis statistik yang digunakan yaitu uji korelasi gamma. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal (47%), frekuensi konsumsi junk food tergolong sering (71,2%) serta memiliki kualitas tidur sedang (75,8%). Hasil uji statistik yang diperoleh yakni hubungan antara konsumsi junk food dengan status gizi ( $p=0,520$ ) dan hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi ( $p=0,676$ ). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi junk food dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang.

**Kata kunci:** status gizi, *junk food*, kualitas tidur

**ABSTRACT:** Adulthood is a group that is vulnerable to nutritional problems, which are related to food intake that is not according to the needs, lifestyle and pressure in learning which indirectly impacts on changes in eating habits so that it indirectly impacts on changes in eating habits that affect on nutritional status. The purpose of this study is to analyze the relationship between junk food consumption habits and sleep quality on the nutritional status of Psychology study program students of UIN Walisongo Semarang. The research design used was a cross-sectional method. The population used is Psychology study program students of UIN Walisongo Semarang year 2022 with a total sample of 66 of the students using the Slovin equation with the random sampling technique method. The data in this research was collected by using FFQ form, PSQI form, weight scales and microtoise. The statistical analysis used was the correlation gamma analysis. The results of this research showed that the average

student had normal nutritional status (47%), junk food consumption habits were classified as frequent (66.7%) and the average student had medium sleep quality (18.2%). The statistical analysis results of this research showed that there was no relationship between junk food consumption and nutritional status ( $p=0.358$ ) and the relationship between sleep quality and nutritional status ( $p=0.676$ ). The conclusion of this research is that there is no relationship between junk food consumption habits and nutritional status and there is no relationship between sleep quality and nutritional status of Psychology study program students of UIN Walisongo Semarang.

**Keywords:** Nutritional status, junk food, sleep quality

## PENDAHULUAN

Status gizi adalah hasil keseimbangan dari perwujudan gizi dalam bentuk tertentu. Keadaan gizi dapat ditentukan dari makanan yang diasup serta zat gizi yang diserap oleh tubuh (Supriasa, Bakri & Fajar, 2016). Masalah gizi atau *malnutrisi* dapat berupa *overnutrition* maupun *undernutrition*. *Overnutrition* atau gizi lebih biasa dihadapi oleh negara maju sedangkan *undernutrition* biasa terjadi pada negara miskin. Indonesia adalah negara berkembang dimana mengalami beban gizi ganda yaitu gizi kurang serta gizi lebih (Astuti, Huriyati & Susetyowati, 2020).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan status gizi berdasarkan kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) pada laki-laki usia dewasa (>18 tahun) memiliki prevalensi status gizi kurang (11,90%), status gizi baik/normal (63,5%), status gizi lebih (11,6%) dan obesitas (13,10%). Sedangkan berdasarkan kategori IMT pada perempuan usia dewasa (>18 tahun) memiliki prevalensi status gizi kurang (9,00%), status gizi baik/normal (49,20%), status gizi lebih (14,3%) dan obesitas (27,5%). Adapun status gizi berdasarkan kategori IMT pada wilayah Semarang untuk laki-laki usia dewasa (>18 tahun) memiliki prevalensi status gizi kurang (8,83%), status gizi baik/normal (64,22%), status gizi lebih (12,58%), dan obesitas (14,36%). Adapun status gizi pada perempuan usia dewasa (>18 tahun) memiliki prevalensi status gizi kurang (7,82%), status gizi baik/normal (51,16%), status gizi lebih (13,20%) dan obesitas (29,93%). Berdasarkan hasil penelitian Arifiyani (2023) prevalensi status gizi mahasiswa fakultas sains dan teknologi UIN Walisongo Semarang adalah status gizi kurus berat (6,1%), status gizi kurus ringan (24,5%), status gizi normal (57,1%), status gemuk ringan (6,1%), status gizi gemuk berat (6,1%).

Faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi salah satunya adalah perilaku makan seseorang. *Junk food* atau makanan cepat saji adalah makanan yang dikemas secara praktis dan mudah disajikan. Makanan *junk food* merupakan makanan yang memiliki kandungan kalori, lemak, gula dan garam yang tinggi namun memiliki vitamin dan serat yang rendah (Qomariah *et al.*, 2021)

Pada zaman yang semakin modern ini semakin banyak kalangan yang gemar mengonsumsi *junk food*. Hal ini dikarenakan makanan tersebut lezat, mudah diperoleh serta penyajiannya yang cepat. Akan tetapi, *junk food* memiliki kandungan lemak jenuh, lemak trans serta garam yang tinggi, namun minim kandungan vitamin dan serat. Apabila *junk food* dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu akan meningkatkan risiko obesitas (Izhar, 2020). Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kelebihan berat badan pada orang dewasa. Konsumsi *junk food* berhubungan dengan total lemak dan lemak yang berkaitan dengan asupan makan, yang berbanding terbalik dengan asupan sayur, kesehatan yang baik, diet yang tepat, dan persiapan makan (Isti, Safitri & Arumsari, 2021).

Mahasiswa diharuskan mengerjakan tugas yang menuntut mereka untuk begadang, selain itu frekuensi konsumsi *junk food* dianggap praktis bagi kalangan mahasiswa. *Junk food* memiliki nilai gizi yang rendah, apabila dikonsumsi dengan frekuensi sering dapat berisiko meningkatkan indeks massa tubuh (Terba, 2021). *Junk food* pada awalnya adalah strategi komersil untuk pembeli yang sering tidak memiliki waktu dalam untuk duduk dan menunggu

makanan yang dipesan. Selain itu, konsumsi *junk food* juga didukung oleh berbagai iklan yang menarik sehingga *junk food* meningkat pesat pemasarannya (Yetmi, Harahap & Lestari, 2021). Konsumsi makanan *junk food* melonjak pesat baik di daerah perkotaan maupun di pedesaan. *Junk food* merupakan salah satu makanan alternatif bagi seseorang yang sibuk, malas masak, memiliki perilaku konsumtif serta menginginkan makanan yang cepat dan praktis. Kecenderungan seseorang mengonsumsi *junk food* dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti *overweight*, kanker dan lain sebagainya (Gaol et al., 2022).

Faktor lain yang memengaruhi status gizi yakni kualitas tidur yang buruk (Umi, Novrita & Wahid, 2019). Kualitas tidur buruk dikaitkan dengan menurunnya kadar leptin dan peningkatan kadar ghrelin yang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan. Sehingga penurunan kadar leptin serta peningkatan kadar ghrelin dapat meningkatkan nafsu makan seseorang serta memicu untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan (Purnamasari et al., 2021).

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan Sulistiyani (2019) bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk pada usia dewasa muda memiliki yaitu sebesar 38,9%. Menurut penelitian Isti, Safitri & Arumsari (2021) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada orang dewasa. Orang dewasa dengan kualitas tidur yang buruk berisiko 4,12 kali memiliki status gizi lebih.

Faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa salah satunya yaitu kebiasaan makan yang buruk. Penelitian yang dilakukan Matsunaga *et al* (2021) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji lebih tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Adapun seseorang yang mengonsumsi buah lebih tinggi memiliki kualitas yang baik (Cakir et al., 2020).

Mahasiswa merupakan seseorang yang mengenyam pendidikan setelah lulus dari sekolah menengah atas. Mahasiswa dituntut dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, hal ini dapat membuat mereka untuk mengerjakan tugas hingga larut malam sehingga dapat berpengaruh pada kualitas tidur mereka. Selain itu mahasiswa juga perlu beradaptasi pada kehidupan serta lingkungan yang baru dibangku perkuliahan karena berbeda dari kebiasaan yang sebelumnya. Terdapat dugaan bahwa untuk menyelesaikan tugas tersebut, adanya perubahan kualitas tidur dan frekuensi konsumsi makanan *junk food* meningkat pada mahasiswa pada mahasiswa. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terhadap frekuensi konsumsi *junk food* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa prodi psikologi UIN Walisongo Semarang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *correlational* dengan metode pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi *junk food* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa Prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa prodi psikologi UIN Walisongo Semarang angkatan tahun 2022 yang berjumlah 148 mahasiswa dengan sampel sebanyak 66 mahasiswa yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan metode *random sampling*.

Data frekuensi konsumsi *junk food* merupakan jumlah frekuensi dalam konsumsi makanan *junk food* dalam kurun waktu satu bulan yang akan dikategorikan menjadi dua kategori yakni jarang (<3x/minggu) dan sering ( $\geq 3x/minggu$ ) yang dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner *food frequency questionnaire junk food* (FFQ *junk food*). Kuesioner FFQ berisikan 25 jenis makanan yang sering dijumpai di sekitar lingkungan penelitian. Data kualitas tidur merupakan kondisi seseorang untuk mengistirahatkan tubuhnya dan terbangun dengan kondisi badan lebih segar, nyaman dan kondisi menjadi lebih baik. Pengukuran kualitas tidur responden diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang akan dikategorikan menjadi empat kategori yakni kualitas tidur baik (jumlah skor 1-5), kualitas tidur ringan (jumlah skor 6-7), kualitas tidur sedang: (jumlah skor 8-14) dan kualitas tidur buruk (jumlah skor 15-21). Data status gizi merupakan gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Pengukuran status gizi responden menggunakan alat ukur timbangan digital dan *microtoice* yang diolah menggunakan rumus IMT lalu

dikategorikan menjadi lima kelompok yakni kekurangan berat badan tingkat berat (<17,0), kekurangan berat badan tingkat ringan (17,0-18,4), normal (28,5-25), kelebihan berat badan tingkat ringan (25,1-27) dan kelebihan berat badan tingkat berat (>27)

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *software* statistik yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi status gizi, frekuensi konsumsi *junk food* serta kualitas tidur responden. Analisis bivariat pada penelitian yakni untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji Gamma.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 39 responden (59,1%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 55 responden (83,3%). Karakteristik selanjutnya yaitu frekuensi konsumsi *junk food* dengan kategori sering yakni sebanyak 47 responden (71,2%). Karakteristik berikutnya yaitu kualitas tidur yakni mayoritas responden memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 50 responden (75,8%). Adapun karakteristik terakhir yaitu status gizi dimana diperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal berjumlah 31 responden (47,0%) dari total sampel (Tabel 1).

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

| Karakteristik Responden                    | Jumlah responden |            |
|--|------------------|------------|
|  | n                | %          |
| <b>Usia</b>                                |                  |            |
| 19 Tahun                                   | 1                | 1,3        |
| 20 Tahun                                   | 39               | 59,1       |
| 21 Tahun                                   | 24               | 36,4       |
| 22 Tahun                                   | 2                | 3,0        |
| <b>Jenis Kelamin</b>                       |                  |            |
| Perempuan                                  | 55               | 83,3       |
| Laki-laki                                  | 11               | 16,7       |
| <b>Status Gizi</b>                         |                  |            |
| Kekurangan berat badan tingkat berat       | 12               | 18,2       |
| Kekurangan berat badan tingkat ringan      | 8                | 12,2       |
| Normal                                     | 31               | 47,0       |
| Kelebihan berat badan tingkat ringan       | 8                | 12,1       |
| Kelebihan berat badan tingkat berat        | 7                | 10,6       |
| <b>Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i></b> |                  |            |
| Jarang                                     | 19               | 22,8       |
| Sering                                     | 47               | 71,2       |
| <b>Kualitas Tidur</b>                      |                  |            |
| Baik                                       | 0                | 0          |
| Ringan                                     | 4                | 6,1        |
| Sedang                                     | 50               | 75,8       |
| Buruk                                      | 12               | 18,2       |
| <b>Total</b>                               | <b>66</b>        | <b>100</b> |

Sumber: Data Primer 2024

### 2. Analisis Univariat

#### Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi gamma menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,520 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat korelasi yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi (Tabel 2).

**Tabel 2. Uji Statistik Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi**

|                                     |        | Status Gizi                 |                              |              |                             |                            |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------|------------------------------|--------------|-----------------------------|----------------------------|
|                                     |        | Kekurangan BB tingkat berat | Kekurangan BB tingkat ringan | Normal       | Kelebihan BB tingkat ringan | Kelebihan BB tingkat Berat |
| Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> | Jarang | 5<br>(26,3)                 | 3<br>(15,8)                  | 6<br>(31,6)  | 3<br>(15,8)                 | 2<br>(10,5)                |
|                                     | Sering | 7<br>(14,9)                 | 5<br>(10,6)                  | 25<br>(53,2) | 5<br>(10,6)                 | 5<br>(10,6)                |
| Total                               |        | 12<br>(18,2)                | 8<br>(12,1)                  | 31<br>(47,0) | 8<br>(12,1)                 | 7<br>(10,6)                |
| Nilai p                             |        |                             | 0,520                        |              |                             |                            |

**Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi**

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi gamma menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,676 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat korelasi yang bermakna antara kualitas tidur dengan status gizi (Tabel 3).

**Tabel 3. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Status Gizi**

|                |        | Status Gizi                 |                              |              |                             |                            |
|----------------|--------|-----------------------------|------------------------------|--------------|-----------------------------|----------------------------|
|                |        | Kekurangan BB tingkat berat | Kekurangan BB tingkat ringan | Normal       | Kelebihan BB tingkat ringan | Kelebihan BB tingkat Berat |
| Kualitas Tidur | Baik   | 0<br>(0,0)                  | 0<br>(0,0)                   | 0<br>(0,0)   | 0<br>(0,0)                  | 0<br>(0,0%)                |
|                | Ringan | 1<br>(25,0)                 | 0<br>(0,0)                   | 3<br>(75,0)  | 0<br>(0,0)                  | 0<br>(0,0)                 |
|                | Sedang | 10<br>(20,0)                | 5<br>(10,0)                  | 23<br>(46,0) | 6<br>(12,5)                 | 6<br>(12,0)                |
|                | Buruk  | 1<br>(8,3)                  | 3<br>(25,0)                  | 5<br>(41,7)  | 2<br>(16,7)                 | 1<br>(8,3)                 |
| Total          |        | 12<br>(18,2)                | 8<br>(12,1)                  | 42<br>(47,0) | 8<br>(12,1)                 | 7<br>(10,6)                |
| Nilai p        |        |                             | 0,676                        |              |                             |                            |

**PEMBAHASAN****1. Analisis Univariat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal yang berjumlah 42 (54,5%) responden. Hal ini dikarenakan latar belakang responden yang merupakan mahasiswa kesehatan sehingga memahami pentingnya menjaga status gizi yang dimiliki untuk memelihara kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifiyani (2023) yang menyatakan bahwa prevalensi status gizi mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang mayoritas memiliki status gizi normal. Mayoritas status gizi mahasiswa tergolong baik, hal ini menunjukkan karena adanya keseimbangan energi (*energy balance*). Keseimbangan energi adalah keseimbangan yang terjadi antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Faktor lain yang memengaruhi status gizi yaitu usia. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan antara masa remaja dan dewasa sehingga terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, dimana pertumbuhan tersebut juga diiringi dengan peningkatan energi dan zat gizi. Asupan energi dan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhannya dalam segi kualitas maupun kuantitas akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Variabel selanjutnya yakni frekuensi konsumsi *junk food*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa frekuensi konsumsi *junk food* pada responden tergolong sering, yakni sebanyak 47 (71,2%) dari 66 responden dan yang tergolong jarang sebanyak 19 (28,8%) dari 66 responden. Mahasiswa cenderung menyukai makanan cepat saji karena disajikan dengan cepat untuk menghemat waktu, tersedia kapan saja dan di mana saja, disajikan dengan fasilitas yang bersih, terkesan mahal dan kekinian, serta menjadi makanan gaul di kalangan anak muda (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *junk food* pada mahasiswa antara lain rasa yang lezat, cepat dan praktis, uang saku, harga yang terjangkau, *brand junk food*, pendapatan orang tua serta pengaruh teman sebaya (Anggraini & Pratama, 2021). Faktor lingkungan tempat tinggal juga dapat berpengaruh terhadap konsumsi *junk food* mahasiswa. Mudahnya akses dalam mendapatkan makanan membuat kebutuhan seseorang dengan mudah terpenuhi (Rahmawati, Arumsari & Fitria, 2023)

Variabel terakhir yakni kualitas tidur, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data distribusi kualitas tidur pada responden yakni sebagian besar responden memiliki kualitas tidur sedang yakni sebanyak 50 (75,8%) responden. Mayoritas responden memiliki durasi tidur sebanyak 5-6 jam. Menurut hasil pengisian kuesioner PSQI beberapa responden mengalami masalah tidur, seperti kesulitan tidur di malam hari, penggunaan gadget serta kondisi lingkungan yang kurang nyaman meliputi suhu ruangan yang terlalu panas dan adanya nyamuk. Beberapa responden memiliki durasi tidur yang pendek diakibatkan karena begadang untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan bermain *gadget* sebelum tidur. Menurut Kemenkes RI (2018) anjuran tidur bagi usia dewasa yakni 7-8 jam/hari.

## 2. Analisis Bivariat

### Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil statistik pada penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Tidak adanya hubungan antara variabel frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa, Atmadja dan Susilowati (2022) yang menjabarkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa program studi gizi Universitas Siliwangi angkatan 2019 ( $p=0,521$ ). Penelitian ini diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Salsabilla dan Wahyuningsih (2023) yang mengemukakan bahwa tidak adanya hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi UPNVJ ( $p=0,355$ ). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hasanah et al (2024) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Halu Oleo yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi ( $p=0,053$ ) dan hasil penelitian Winarto dan Werdiharini (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Poliklinik Negeri Jember.

Sebagian besar responden yang memiliki frekuensi konsumsi *junk food* sering dengan status gizi normal sebanyak 25 (53,2%) responden. Hal ini dapat terjadi karena dimungkinkan terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, ketersediaan pangan serta sosial budaya.

Frekuensi konsumsi *junk food* sering namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat dapat memicu penumpukan lemak yang dapat mempengaruhi status gizi, sebaliknya apabila kebiasaan mengonsumsi *junk food* sering namun diimbangi dengan aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan berserat seperti sayuran dan buah makan akan menjadikan asupan gizi menjadi seimbang dan berpengaruh terhadap status gizi normal (Sinaga et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Alkaririn, Aji dan Afifah (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik

memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa dimana semakin rendah aktivitas fisik maka memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih.

Pada era globalisasi ini semakin banyak jumlah dan jenis makanan semakin beranekaragam. Makanan *junk food* salah satu makanan yang tersedia dalam kurun waktu cepat dan siap santap. Mudah-mudahan memperoleh *junk food* di pasaran memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dari daya beli. *Junk food* merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap frekuensi konsumsi *junk food* pada responden yakni karena faktor lingkungan sosial seperti teman sebaya, jarak tempat tinggal ke kedai, penyajian yang cepat sehingga hemat waktu dan dapat disajikan dimanapun dengan harga yang terjangkau. Semakin dengan seiringnya waktu, terjadi perubahan gaya hidup dan perilaku kebiasaan makan seseorang.

### **Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil statistik pada penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi ( $p > 0,05$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Vevita (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa tingkat 1 teknik elektromedik Poltekkes Jakarta 2 ( $p = 0,217$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Adi (2024) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Airlangga ( $p = 0,131$ ). Kualitas tidur tidak menjadi faktor langsung terhadap status gizi sehingga tidak memiliki kontribusi besar pada status gizi seseorang (Fibrina, 2019).

Pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi. Hal ini dapat disebabkan karena adanya beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur responden seperti kesulitan untuk memulai tidur, tidak bisa tertidur dalam waktu lebih dari 30 menit, sering terbangun karena ke kamar mandi dan sering merasakan kepanasan atau kedinginan. Mayoritas responden mengalami kualitas tidur sedang diakibatkan karena durasi tidur yang pendek yakni <5-6 jam. Kurangnya waktu tidur ini dipengaruhi oleh kebiasaan bermain game maupun menonton sebelum tidur, selain itu adanya durasi tidur yang pendek dikarenakan saat pengambilan data penelitian, responden sedang menjalani ujian akhir semester sehingga mengharuskan mahasiswa belajar serta menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Karena inilah yang menyebabkan bahwa tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarni (2023) yang menyatakan bahwa faktor tersebut menjadi pengaruh kualitas tidur seseorang. Adapun durasi tidur pada responden yakni <5-6 jam sehari yang tidak sesuai dengan anjuran Kemenkes (2018) yakni 7-8 jam sehari. Penelitian yang dilakukan Wijaya dan Adi, (2024) diperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan durasi tidur kurang dari 7 jam yang berpengaruh pada nafsu makan yang menjadi faktor status gizi. Adapun penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur seseorang karena memberikan kesenangan dan kecemasan yang berpengaruh terhadap kualitas tidur (Murti, 2022). Durasi tidur yang singkat memengaruhi perubahan kadar hormon leptin dan ghrelin. Adanya hormon ghrelin pada tubuh saat seseorang begadang, hal itu akan merangsang nafsu makan seseorang. Adapun hormon leptin yang mengatur berat badan terkait cadangan makanan yang terdapat dalam tubuh (Fibrina, 2019).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa prodi psikologi UIN Walisongo Semarang mayoritas memiliki status gizi normal yakni sebanyak 31 (47%), responden mayoritas memiliki frekuensi konsumsi *junk food* termasuk ke

dalam kategori sering yakni sebanyak 44 (66,7%) responden serta mayoritas memiliki kualitas tidur sedang yakni sebanyak 50 (75,8) responden. Selain itu tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi.

Bagi responden diharapkan memperhatikan makanan yang dikonsumsi terutama tidak terlalu sering mengonsumsi *fast food* serta mengimbangi konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aktivitas fisik serta memperhatikan kualitas tidurnya dengan menjaga tidurnya agar memperoleh kualitas tidur yang lebih baik agar badan tetap menjadi bugar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*. 5, 146–151.
- Anggraini, A., & Pratama, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada. *Jakhhkj*, 7(2), 44–47.
- Annisa, M., Atmadja, F. T. A.-G., & Susilowati, E. (2022). Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*., 1(1), 21–29. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5804>
- Arifiyanti, L. N. (2023). *Pengaruh Pola Makan, Tingkat Stress Psikologis dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang.
- Astuti, N. F. W., Huriyati, E., & Susetyowati. (2020). Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Beban Gizi Ganda pada Keluarga di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 100–115.
- Cakir, B., Kılınc, F. N., Uyar, G. Ö., Özenir, Ç., Ekici, E. M., & Karaismailoğlu, E. (2020). The Relationship between Sleep Duration, Sleep Quality and Dietary Intake in Adults. *Sleep and Biological Rhythms*, 18(1), 49–57.
- Fibrina, D. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Gaol, L. L., Manik, R. M., Sinabariba, M., & Ambarita, B. (2022). Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 12(Januari), 75–82.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi Teori&Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hasanah S, N., Suhadi, S., & Harleli, H. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 4(4), 209–214. <https://doi.org/10.37887/jgki.v4i4.47116>
- Isti, A. N., Safitri, D. E., & Arumsari, I. (2021). Kualitas Tidur dan Stres Berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutrire Diaita*, 13(02), 48–55.
- Izhar, M. (2020). Hubungan antara Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1.
- Matsunaga, T., Nishikawa, K., Adachi, T., & Yasuda, K. (2021). Associations between Dietary Consumption and Sleep Quality in Young Japanese Males. *Sleep and Breathing*, 25(1), 199–206.
- Murti, T. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Siswa-Siswi SMA Negeri 33 Jakarta Tahun 2022*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Purnamasari, N. D. P., Widnyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18.
- Qomariah, S., Herlina, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Era Pandemi Covid 19 Di Pekanbaru. *Jakijah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(2), 76–82.
- Rahmawati, W. A., Arumsari, I., & Fitria. (2023). Karakteristik Lingkungan Obesogenik dalam Menentukan Konsumsi Western Fast Food pada Remaja Urban di Kota Bekasi,

- Indonesia. *Jakagi*, 3(2), 1.
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278.
- Salsabilla, N., & Wahyu Ningsih, U. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 24–30.
- Sinaga, T. R., Hasanah, L. N., Shintya, L. A., Faridi, I. K., Koka, E. M., Sirait, A., & Harefa, K. (2022). *Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Terba, K. (2021). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Indekos Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Vevita, Z. L. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Jurusan Teknik Elektromedik Tingkat 1 Poltekkes Jakarta II*. (Electronic Thesis or Dissertation). Poltekkes Jakarta.
- Wijaya, V. A., & Adi, A. C. (2024). Hubungan Mindful Eating dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 712–725.
- Winarto, F., & Werdiharini, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(1), 1–9.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.