

**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN GIZI
LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

Shula Shafira

Abstrak

Aktivitas padat mahasiswa cenderung memengaruhi pola makan, kualitas tidur, dan penggunaan media sosial mereka, sehingga berkontribusi pada peningkatan angka kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, kualitas tidur, dan penggunaan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi UPNVJ. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*, dengan jumlah sampel sebanyak 114 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran tinggi dan berat badan, serta penggunaan kuesioner PSQI, SONTUS, dan FFQ. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan tinggi gula ($p\text{-value} = 0,009$), tinggi lemak ($p\text{-value} = 0,008$), rendah serat ($p\text{-value} = 0,001$), dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ($p\text{-value} = 0,028$) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan asin ($p\text{-value} = 0,453$) dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,365$) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, responden diharapkan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, menjalani pola hidup sehat dengan tidur yang cukup, serta mengurangi penggunaan media sosial untuk mencegah kenaikan berat badan berlebih.

Kata Kunci: Gizi Lebih, Konsumsi GGL, Kualitas Tidur, Media Sosial

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, SLEEP QUALITY,
AND SOCIAL MEDIA USE WITH MORE NUTRITIONAL
INCIDENCE IN STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY
PROGRAM OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA**

Shula Shafira

Abstract

Students' heavy activities tend to affect their eating patterns, sleep quality, and social media use, thus contributing to an increase in overweight and obesity rates among college students. This study aims to determine the relationship between eating patterns, sleep quality, and social media use with the incidence of overnutrition among students of the Nutrition Study Program at UPNVJ. This research used a cross-sectional study design, with a sample size of 114 respondents selected using stratified random sampling technique. Data were collected through height and weight measurements, PSQI, SONTUS, and FFQ questionnaires. Chi-Square test analysis results showed significant relationships between the frequency of high-sugar food consumption (p-value = 0.009), high-fat food consumption (p-value = 0.008), low-fiber food consumption (p-value = 0.001), and high intensity of social media use (p-value = 0.028) with the incidence of overnutrition among students, and no relationship between the frequency of salt source food consumption (p-value = 0.453) and sleep quality (p-value = 0.365) with the incidence of overnutrition among students. Respondents are expected to increase their consumption of vegetables and fruits, reduce consumption of high-sugar and high-fat foods, maintain a healthy lifestyle with adequate sleep, and reduce social media use to prevent excessive weight gain among students.

Keywords: GGL Consumption, Overnutrition, Sleep Quality, Social Media