

**SINDROM MAKAN MALAM, KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOODS*, DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA**

**Raishi Amatullah Hanifa**

**Abstrak**

Kondisi gizi lebih pada mahasiswa yang merupakan dewasa awal dapat memberikan dampak negatif, seperti mengganggu aktivitas perkuliahan sehari-hari dan bahkan menimbulkan penyakit metabolisme, walaupun usianya masih tergolong muda. Faktor-faktor terkait pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat dapat berkontribusi terhadap kejadian *overweight*/ obesitas pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan sindrom makan malam, *konsumsi ultra-processed foods*, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain kasus-kontrol. Sampel yang digunakan merupakan mahasiswa berusia 19-24 tahun yang meliputi 47 kelompok kasus (mahasiswa gizi lebih) dan 47 kelompok kontrol (mahasiswa tidak gizi lebih). Data yang dikumpulkan berupa data antropometri, perilaku sindrom makan malam menggunakan NEQ, kebiasaan konsumsi UPF menggunakan FFQ, dan aktivitas fisik menggunakan IPAQ. Analisis data secara bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sindrom makan malam dengan gizi lebih ( $p = 0,004$ ; OR = 5,214) dan tidak ditemukan hubungan antara konsumsi UPF ( $p = 0,409$ ) dan aktivitas fisik (0,149) dengan gizi lebih. Mahasiswa disarankan memperbaiki durasi dan kualitas tidur, serta memperhatikan makanan yang dikonsumsi pada malam hari.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, gizi lebih, sindrom makan malam, *ultra-processed foods*

# **NIGHT EATING SYNDROME, ULTRA-PROCESSED FOODS CONSUMPTION, AND PHYSICAL ACTIVITY AS RISK FACTORS FOR OVERNUTRITION IN STUDENTS OF FACULTY OF HEALTH SCIENCE UPN “VETERAN” JAKARTA**

**Raishi Amatullah Hanifa**

## **Abstract**

Overnutrition in college students who are early adults can have a negative impact, such as disrupting daily lecture activities and causing metabolic diseases, even though they are still relatively young. Factors related to eating patterns and unhealthy lifestyles can contribute to the incidence of overweight/obesity in college students. The purpose of this study was to analyze the relationship between night eating syndrome, consumption of ultra-processed foods, and physical activity with overnutrition in students of the Faculty of Health Sciences UPN "Veteran" Jakarta. This study was an analytic observational study with a case-control design. This sample consists of students aged 19-24 years, including 47 case groups (overnutrition students) and 47 control groups (non-overnutrition students). The data collected were anthropometric, night eating syndrome using NEQ, UPF consumption habits using FFQ, and physical activity using IPAQ. Data were analyzed bivariate using the Chi-square test. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between night eating syndrome and overnutrition ( $p = 0.004$ ;  $OR = 5.214$ ) and no relationship between UPF consumption ( $p = 0.409$ ) and physical activity ( $0.149$ ) with overnutrition. Students are encouraged to enhance the duration and quality of their sleep, as well as to monitor the food they consume at night.

**Keywords:** night eating syndrome, overnutrition, physical activity, ultra-processed foods