



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

SKRIPSI

RAISHI AMATULLAH HANIFA

2010714055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

RAISHI AMATULLAH HANIFA

2010714055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Raishi Amatullah Hanifa
NRP : 2010714055
Tanggal : 8 Juli 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Raishi Amatullah Hanifa)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raishi Amatullah Hanifa
NIM : 2010714055
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi Pengembangan ilmu pengembangan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Sindrom Makan Malam, Konsumsi *Ultra-processed Foods*, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Raishi Amatullah Hanifa)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Raishi Amatullah Hanifa

NIM : 2010714055

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul : Sindrom Makan Malam, Konsumsi *Ultra-processed Foods*, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



Dr. Firdia Ayu Arini, S.KM., M.KM

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FKES UPN “Veteran” Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2024

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. atas segala rahmat karunia-Nya sehingga penulisan skripsi dengan judul “Sindrom Makan Malam, *Konsumsi Ultra-processed Foods*, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta” dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Firlia Ayu Arini S.KM., MKM. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dan juga kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa, kasih sayang serta dukungan moral dan material yang tiada henti. Kepada teman-teman terdekat yang telah banyak membantu penulis hingga saat ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat menjadi lebih baik.

Jakarta, 27 Juni 2024

Penulis

Raishi Amatullah Hanifa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1. Mahasiswa	6
II.2. Gizi Lebih	6
II.3. Sindrom Makan Malam	11
II.4. <i>Ultra-processed Foods</i>	14
II.5. Aktivitas Fisik.....	15
II.6. Matriks Penelitian Terdahulu	18
II.7. Kerangka Teori	22
II.8. Kerangka Konsep.....	23
II.9. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
III.2. Desain Penelitian	24
III.3. Populasi dan Sampel.....	24
III.4. Pengumpulan Data.....	26
III.5. Etik Penelitian.....	28
III.6. Definisi Operasional	29
III.7. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
IV.2. Analisis Univariat	34
IV.3. Analisis Bivariat	36
IV.4. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP.....	42

V.1. Kesimpulan	42
V.2. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI	7
Tabel 2	Tingkat Aktivitas Fisik.....	16
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	18
Tabel 4	Jumlah Minimal Sampel	25
Tabel 5	Definisi Operasional	29
Tabel 6	Analisis Univariat	34
Tabel 7	Hubungan Sindrom Makan Malam dengan Gizi Lebih	36
Tabel 8	Hubungan Konsumsi Ultra-processed Foods dengan Gizi Lebih.....	38
Tabel 9	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	22
Gambar 2	Kerangka Konsep	23
Gambar 3	Lokasi Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Etik
Lampiran 2	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Output SPSS
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin