



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 4398-4406

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan antara Pola Tidur dan Kebiasaan Makan Junkfood dengan Overweight Pada Mahasiswa Kedokteran UIN Alauddin Makassar

Deviana^{1✉}, Arlina Wiyata Gama², Darmawansyih³, Purnamaniswaty⁴, Azizul Hakim⁵

UIN Alauddin Makassar

Email: devianaana716@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Menurut *World Health Organization* (WHO), Angka kejadian *overweight* pada usia (>18 tahun) di dunia, cenderung mengalami peningkatan dengan prevalensi sebesar 11% pada laki-laki dan 15% pada perempuan. Risiko terjadinya *overweight* semakin meningkat apabila seseorang sering mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi atau *junkfood* dan pada seseorang dengan pola tidur yang buruk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pola tidur serta kebiasaan makan *junkfood* terhadap kejadian *overweight*. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dan kuantitatif deskriptif. Sampel berjumlah 140 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan timbangan digital, *microtoice*, kuisisioner *food frequency Questionnaire (FFQ)* dan the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data diuji dengan uji korelasi *contingency coefferient*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian *overweight* dengan *p-value 0,072* dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan *junkfood* dengan kejadian *overweight* dengan *p-value 0,030*.

Kata Kunci: *Overweight, Pola Tidur, Junkfood, Mahasiswa Kedokteran*

Abstract

According to the World Health Organization (WHO), the incidence of overweight at age (>18 years) in the world tends to increase with a prevalence of 11% in men and 15% in women. The risk of becoming overweight increases if someone often consumes food with a high fat content or junk food and if someone has poor sleep patterns. Therefore, this study aims to examine the influence of sleep patterns and junk food eating habits on the incidence of overweight. The design of this research is cross sectional and descriptive quantitative. The sample consisted of 140 respondents selected using purposive sampling technique. This research instrument used digital scales, microtoices, the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data was tested using the contingency coefficient correlation test. The results showed that there was no relationship between sleep patterns and the incidence of overweight with a p-value of 0.072 and there is a relationship between the habit of eating junk food and the incidence of overweight with a p-value of 0.030.

Keywords: *Overweight, Sleep Pattern, Junkfood, Medical Student*

PENDAHULUAN

Angka kejadian overweight atau berat badan berlebih terus meningkat setiap tahunnya, data WHO (2008), lebih dari 1,4 miliar orang dewasa di dunia mengalami overweight dan 500 juta lainnya mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kejadian obesitas pada usia remaja juga semakin meningkat dari angka 18.8% pada tahun 2007, kemudian meningkat menjadi 26.6% di tahun 2013, dan mencapai 31 % pada tahun 2018 (Faradilah, 2018). Data dari Kemenkes RI (2018), sekitar 13,5 % orang usia ≥ 18 tahun mengalami kejadian *overweight*, serta 28,7 % lainnya mengalami obesitas. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *overweight* antara lain, faktor genetik, faktor lingkungan, pola makan, aktivitas fisik, faktor obat-obatan, durasi atau pola tidur dan faktor hormonal (Banjarnahor et al., n.d.).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan akibat peningkatan hormon ghrelin. (Rachmania Eka Damayanti et al., 2019). Pola tidur didefinisikan sebagai suatu model, bentuk serta corak tidur dalam waktu yang relative dan menetap pada seseorang (Tejawati, 2021). *National Sleep Foundation* menyebut bahwa di Amerika pada tahun 2006 terdapat 36% penduduk usia 18-29 tahun mengalami kesulitan untuk bangun di pagi hari serta mengeluh mengantuk saat beraktivitas yang dialami dalam 2 hari dalam 1 minggu (Risidiana & Rozy, 2019). Penelitian menyebutkan bahwa antara 43% sampai 88% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk akibat stres dan kecemasan berkepanjangan akibat kurikulum pendidikan yang ekstensif serta *sleep hygiene* yang buruk (Bachtiar & Sebong, 2022).

Risiko terjadinya *overweight* dapat meningkat apabila seseorang sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, seperti junkfood dalam waktu lama dan tanpa didampingi oleh aktivitas fisik yang cukup untuk pengeluaran energi (Widyastuti & Sodik, 2018). *Junkfood* merupakan makanan yang mengandung kalori, protein, lemak, gula hingga garam yang cukup tinggi sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan atau dalam waktu lama akan berdampak pada kesehatan dan mengakibatkan gangguan gizi (Martony, 2020). Penelitian menyebutkan bahwa 43,75% remaja memiliki kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan frekuensi >7 kali/minggu. Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kesibukan dan tingkat stres yang cukup tinggi, hal ini disebabkan oleh kurikulum yang ketat dan tingginya beban akademis. Stres mengubah pola diet dan dengan meningkatnya tingkat stres maka konsumsi makanan yang tidak sehat juga akan meningkat (Handalan et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas penting dilakukan penelitian mengenai, bagaimana hubungan antara pola tidur dan kebiasaan makan *junkfood* dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada bulan November–Desember 2023 di Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada program studi pendidikan dokter, fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar pada tahun 2023 dengan jumlah 215 orang. Jumlah sampel adalah 140 responden yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah timbangan digital untuk pengukuran berat badan, *microtoice* untuk pengukuran tinggi badan, kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk menilai kebiasaan makan *junkfood* serta *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai pola tidur. Data yang diperoleh, diolah menggunakan aplikasi SPSS 26 dan uji korelasi *contingency coefficient*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sampel Penelitian

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
17	3	2.1
18	32	22.9
19	35	25.0
20	32	22.9
21	30	21.4
22	7	5.0
23	1	.7
Total	140	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	17.9
Perempuan	115	82.1
Total	140	100
Angkatan		
2020	37	26.4
2021	30	21.4
2022	36	25.7
2023	37	26.4
Total	140	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan sebanyak 3 (2,1%) responden berusia 17 tahun, sebanyak 32 (22,9%) responden berusia 18 tahun, sebanyak 35(25%) responden berusia 19 tahun, sebanyak 32 (22,9%) responden berusia 20 tahun, sebanyak 30 (21,4%) responden berusia 21 tahun, sebanyak 22 (7%) responden berusia 22 tahun, sebanyak 23 (0,7%) responden berusia 23 tahun. Pada kategori jenis kelamin, sebanyak 25 (17,9%) responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 115 (82,1%) responden berjenis kelamin perempuan. Pada kategori Angkatan, sebanyak 37 (26,4%) responden berasal dari Angkatan 2020, sebanyak 30 (21,4%) responden berasal dari Angkatan 2021, sebanyak 36 (25,7%) responden berasal dari Angkatan 2022 dan sebanyak 37 (26,4%) responden berasal dari Angkatan 2023.

Tabel 2. Distribusi Kejadian *Overweight*

Kategori	Frekuensi	Persentasi
Overweight	55	39.3
Tidak overweight	85	60.7
Total	140	100.0

Berdasarkan tabel 2, responden yang mengalami *overweight* sebanyak 55 (39,3%) responden dan yang tidak mengalami *overweight* sebanyak 85 (60,7 %) responden.

Tabel 3. Distribusi Pola Tidur

Kategori	Frekuensi	Persentasi
Baik	21	15.0
Buruk	119	85.0
Total	140	100.0

Berdasarkan tabel 3, responden dengan pola tidur baik sebanyak 21 (15%) responden dan yang mengalami pola tidur buruk sebanyak 119 (85%) responden.

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Konsumsi *Junkfood*

Kategori	Frekuensi	Persentasi
Jarang	123	87.9
Sering	17	12.1
Sangat Sering	0	0
Total	140	100.0

Berdasarkan tabel 4, frekuensi konsumsi *junkfood* jarang sebanyak 123 (87,9%) responden dan dengan frekuensi konsumsi *junkfood* sering sebanyak 17 (12,1%) responden serta frekuensi konsumsi *junkfood* sangat sering sebanyak 0 (0%).

Tabel 5. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian *Overweight*

		Pola Tidur				Total		<i>P-value</i>
		Baik		Buruk				
Kejadian <i>Overweight</i>		n	%	n	%	n	%	0,071
	Overweight	10	7,1	45	32,2	55	39,3	
	Tidak Overweight	11	7,8	74	52,9	85	60,7	
Total		21	14,9	119	85,1	140	100	

Berdasarkan tabel hubungan pola tidur dengan kejadian *overweight*, didapatkan 10 (7,1%) responden yang mengalami *overweight* dengan pola tidur yang baik, 45 (32,2 %) responden yang mengalami *overweight* dengan pola tidur buruk. 11 (7,8 %) responden yang Tidak *overweight* dengan pola tidur baik dan 74 (52,9 %) responden yang tidak *overweight* dengan pola buruk.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* dengan Kejadian *overweight*

		Konsumsi <i>Junkfood</i>						<i>P-value</i>		
		Jarang		Sering		Sangat Sering			Total	
Kejadian		n	%	n	%	n	%			
<i>Overweight</i>	Overweight	49	35	6	4,3	0	0	55	39,3	0,030
	Tidak Overweight	74	52,9	11	7,8	0	0	85	60,7	
Total		123	87,9	17	12,1	0	0	140	100	

Berdasarkan tabel hubungan kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan kejadian *overweight*, didapatkan 49 (35 %) responden yang mengalami *overweight* dengan pola konsumsi *junkfood* yang jarang, 6 (4,3 %) responden yang mengalami *overweight* dengan pola konsumsi *junkfood* yang sering, 0 (0%) responden yang mengalami *overweight* dengan pola konsumsi *junkfood* yang sangat sering. Didapatkan 74 (52,9 %) responden yang tidak *overweight* dengan pola konsumsi *junkfood* yang jarang, 11 (7,8 %) responden yang tidak *overweight* dengan pola konsumsi *junkfood* yang sering, 0 (0%) responden yang tidak *overweight* dengan pola konsumsi *junkfood* yang sangat sering.

Pembahasan

Overweight merupakan keadaan berat badan seseorang melebihi berat badan normal atau IMT (indeks massa tubuh) $\geq 23 \text{ Kg/BB}^2$. *Overweight* sering didefinisikan sebagai suatu penyakit yang bersifat multifaktorial yang diakibatkan oleh akumulasi dari jaringan lemak berlebih dan dapat mengganggu kesehatan seseorang (Eli, 2022). *Overweight* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, berupa faktor genetik yang meningkatkan 80% risiko *overweight*, faktor psikologi seperti stress berlebih, aktivitas fisik yang kurang, pola tidur, penggunaan obat-obatan, serta kebiasaan makan junkfood (Sidiartha & Juliantini, 2018). Prinsip yang mendasari *overweight* adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan, pengeluaran energi serta penyimpanan energi. Berbagai dampak yang diakibatkan oleh

overweight yaitu peningkatan kejadian DM tipe 2, penyakit kardiovaskular, stroke, kanker dan kelainan muskuloskeletal (Laksono et al., 2022) .

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 119 (85%) mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini dapat diakibatkan oleh tingkat kesibukan yang tinggi, sehingga mahasiswa memiliki jam tidur yang kurang. Berdasarkan pengolahan data menggunakan analisis *contingency coefficient*, diperoleh hubungan antara kebiasaan pola tidur dengan kejadian *overweight* dengan hasil *P-value* sebesar 0,071. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar. Kejadian *overweight* pada penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor lain yaitu, faktor genetik, usia, etnik, asupan energi, aktifitas fisik serta metabolisme tubuh serta kebiasaan makan *junkfood* pada responden.

Pada penelitian ini, didapatkan hasil 123 (87,9 %) mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar memiliki kebiasaan konsumsi *junkfood* jarang. Berdasarkan pengolahan data menggunakan analisis *contingency coefficient* diperoleh hubungan antara kebiasaan makan *junkfood* dengan kejadian *overweight* dengan hasil *P-value* sebesar 0,030. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar. Terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junkfood* dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa responden dapat diakibatkan karena pola makan yang salah dan juga pengaruh lingkungan sekitar, seperti kemudahan akses untuk membeli *junkfood*. Kebiasaan makan *junkfood* juga dapat dipengaruhi oleh pengaturan penyimpanan energi yang dihantarkan oleh sinyal-sinyal eferen di hipotalamus. Sinyal-sinyal tersebut memiliki sifat anabolik yang berperan meningkatkan rasa lapar dan menurunkan pengeluaran energi. Apabila konsumsi *junkfood* meningkat tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka akan meningkatkan risiko kejadian *overweight*.

SIMPULAN

Overweight merupakan kondisi berat badan seseorang melebihi berat badan normal atau $IMT \geq 23 \text{ kg/bb}^2$, yang dapat diakibatkan oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, psikologi, aktivitas fisik, pola tidur, konsumsi junkfood serta obat-obatan. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar mahasiswa program studi Pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar memiliki pola tidur yang buruk dengan frekuensi 119 (85%) responden serta sebagian besar mahasiswa program studi Pendidikan dokter UIN

Alauddin Makassar memiliki pola konsumsi junkfood yang jarang dengan frekuensi 123 (87,9 %) responden.

Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan antara pola tidur dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa program studi Pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar dengan hasil pengolahan data menggunakan analisis *contingency coefficient* diperoleh *P-value* sebesar 0,071. Hasil lain adalah, terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Alauddin Makassar dengan hasil pengolahan data menggunakan analisis *contingency coefficient* diperoleh *P-value* sebesar 0,030.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, V. A., & Sebong, P. H. (2022). Profil Dan Probabilitas Kejadian Gangguan Durasi Tidur-Persepsi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran: Studi Formatif. *Jurnal Pranata Biomedika*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.24167/jpb.v1i1.4015>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (n.d.). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja : Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence : A literature review. 35–45.
- Eli, A. P. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 914–922.
- Faradilah, A. (2018). Gambaran Status Gizi dan Asupan Remaja Pesantren , Andi Faradilah et al 26. | *Alami Journal*, 2(2), 26–32.
- Handalan, A. Z., Arundina, A. T., & Fitrianingrum, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Junk Food melalui Pemesanan Daring pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(3), 334–347. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). epidemi obesitas. In *Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh

Kembang Anak Dan Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Rachmania Eka Damayanti, Sri Sumarmi, & Luki Mundiastuti. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga . *Amerta Nutrition*, 3(2), 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Risdiana, N., & Rozy, M. F. (2019). Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 1–6. <https://doi.org/10.18196/mm.190120>
- Sidiartha, I. G. L., & Juliantini, N. P. L. (2018). Hubungan Riwayat Obesitas Pada Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(12), 1–13.
- Tejawati. (2021). Definisi Kualitas Tidur. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1(69), 5–24.
- Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 1–5. <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAMQw7AJahcKEwjgpKfQjpT7AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fosf.io%2F7d8ey%2Fdownload%2F%3Fformat%3Dpdf&psig=AOvVaw1htiGRD4bdyYtsj0ImqyUo&ust=1667636776632936>.