



## Hubungan Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur dan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Jember

Galih Purnasari<sup>1</sup>, Miftachul Nur Abrilia Febriyanti Putri<sup>2</sup>, Alinea Dwi Elisanti<sup>3</sup>, Agustina Endah Werdirharini<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D-IV Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, 68101 [galih\\_purnasari@polije.ac.id](mailto:galih_purnasari@polije.ac.id)

<sup>2</sup> Program Studi D-IV Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, 68101

<sup>3</sup> Program Studi D-IV Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, 68101

<sup>4</sup> Program Studi D-IV Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, 68101

---

### Kata kunci:

Kebiasaan Sarapan  
Durasi Tidur  
Tingkat Stres  
Obesitas

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mahasiswa adalah kelompok usia dewasa muda yang rentan mengalami obesitas. Gaya hidup mahasiswa yang melewatkan sarapan, pendeknya durasi tidur, dan stress dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, durasi tidur dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode *observasional analitik* dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah *purposive sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember dengan jumlah sampel 98 orang. Analisis statistik menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *Spearman's rho*. **Hasil:** Berdasarkan analisis didapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan ( $p=0,000$ ,  $r = -0,491$ ) dan durasi tidur ( $p=0,011$ ,  $r = -0,255$ ) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ( $p=0,370$ ,  $r = 0,092$ ) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. **Kesimpulan:** Institusi perguruan tinggi perlu secara konsisten mengupayakan promosi gaya hidup sehat bagi mahasiswa sebagai bagian dari komitmen terhadap kesehatan dan kesejahteraan sivitas akademika.

---

### Key word:

Breakfast Habits  
College students  
Sleep Duration  
Stress Levels  
Obesity

### ABSTRACT

**Background:** College students are a group of young adults who are vulnerable to obesity. College students' lifestyles, including skipping breakfast, short sleep duration, and stress, can impact their nutritional status. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits, sleep duration, and stress levels with the incidence of obesity in college students. **Method:** This study used an observational analytic method with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling. The population of this study consisted of active students from the Health Department of the State Polytechnic of Jember, with a sample size of 98 individuals. Statistical analysis was conducted using the SPSS application with Spearman's rho test. **Results:** Based on the study, a significant relationship was found between breakfast habits ( $p = 0.000$ ,  $r = -0.491$ ) and sleep duration ( $p = 0.011$ ,  $r = -0.255$ ) and the incidence of obesity in college students. There was no relationship between stress levels ( $p = 0.370$ ,  $r = 0.092$ ) and the incidence of obesity in college students. **Conclusion:** Higher education institutions must consistently strive to promote healthy lifestyles among students as part of their commitment to the health and well-being of the academic community.

---

## 1. Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia yang saat ini menghadapi beban tiga masalah gizi (TBM): defisiensi makronutrien dan defisiensi mikronutrien yang terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas (1). Permasalahan gizi buruk dan gizi lebih di Indonesia saling berkaitan. Obesitas dan kelebihan berat badan merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di berbagai negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan masalah ini sering kali disertai dengan masalah yang sudah ada seperti malnutrisi dan defisiensi mikronutrien (2). Menurut data WHO pada tahun 2021, sekitar 39% populasi orang dewasa (berusia 18 tahun ke atas) di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas (3).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia adalah 23,4%, meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 (4). Angka di tahun 2018 ini juga meningkat pesat dibanding prevalensi obesitas di tahun 2013, yaitu sebesar 15,4% (5). Sedangkan target pemerintah sebesar 21,8% untuk masalah obesitas dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024. Pemerintah melalui RPJMN 2025-2029 menargetkan penurunan masalah obesitas melalui peningkatan kesehatan dan gizi masyarakat berbasis siklus hidup (6).

Meningkatnya obesitas pada usia dewasa awal dapat disebabkan oleh gaya hidup dan penyakit mental. Mahasiswa termasuk dalam kelompok dewasa awal yang memerlukan asupan yang cukup karena tubuhnya masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (7). Pada umumnya mahasiswa mengabaikan pola hidup sehat dan seringkali tidak mampu mengatasi stres. Keduanya berdampak besar pada perilaku konsumen dan selanjutnya pada indeks massa tubuh (8). Kebiasaan sarapan pagi merupakan gaya hidup yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Sebanyak 31,2% masyarakat Indonesia tidak sarapan. Banyak masyarakat Indonesia yang masih belum terbiasa menikmati sarapan dengan pola makan seimbang. Menurut penelitian Swari et al. (2022) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 23,8% mahasiswa yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan empat kali dalam seminggu menderita makan berlebihan dan obesitas (9).

Selain kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan gaya hidup lain seperti begadang atau tidur larut malam juga sering terjadi. Mahasiswa sering begadang karena alasan seperti masalah tidur, tuntutan kelas, atau sekadar gaya hidup. Durasi tidur berkaitan dengan metabolisme tubuh dan mengatur berat badan (10). Di Indonesia, prevalensi insomnia atau gangguan tidur pada penduduk usia di atas 19 tahun adalah 43,7% (11). Sedangkan prevalensi gangguan tidur pada pelajar Indonesia sebesar 7,3%. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan Putri (2021) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menunjukkan bahwa 68% mengalami obesitas dan tidur kurang dari 7 jam sehari (8).

Mahasiswa rentan mengalami stres karena menghadapi berbagai tekanan akademis yang dapat mengubah kebiasaan makan dan cara mereka menghadapi stres. Secara global, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 38 hingga 71%, sedangkan di Asia berkisar antara 39,6 hingga 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7 hingga 71,6% (12). Respon individu terhadap stres tentu berbeda-beda apabila stres dikaitkan dengan kebiasaan makan. Saat seseorang mengalami stres, sebagian orang menghilangkan stres dengan mengonsumsi makanan tinggi gula, kalori, dan lemak yang dapat menyebabkan penambahan berat badan. Secara umum, ketika orang mengalami stres, mereka cenderung makan berlebihan, bukan karena lapar, tetapi karena tidak tahan terhadap stres dan ingin memuaskan nafsu makannya. Penelitian Miliandani & Meilita (2021) terhadap 57 mahasiswa tingkat akhir ilmu keperawatan menunjukkan bahwa 3,5% mahasiswa mengalami peningkatan BMI pada kondisi stres berat (13).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember, sebanyak 80% mahasiswa mengalami obesitas. Selain itu diketahui bahwa seluruh mahasiswa (100%) mendapat informasi tentang pentingnya sarapan, namun sebanyak 80% mahasiswa sarapan kurang dari empat kali dalam seminggu. Seluruh mahasiswa (100%) menerima informasi tentang jumlah tidur malam yang disarankan, namun hanya 20% mahasiswa yang tidur cukup minimal 6 jam sehari. Sebagai tambahan, sebanyak 80% mahasiswa sudah mengetahui cara mengatasi stres, namun sebagian besar mahasiswa tersebut (90%) masih

merasa stres dan depresi. Data studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa subjek yang merupakan mahasiswa Jurusan Kesehatan sudah memiliki pengetahuan yang cukup terkait sarapan, durasi tidur, dan stress. Meskipun demikian, masih banyak mahasiswa yang mengalami obesitas, jarang sarapan, durasi tidur kurang, dan merasa stress. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan, durasi tidur dan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

## 2. Metode Penelitian

### 2.1. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*

### 2.2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Teaching Factory (TeFa) Nutrition Care Center (NCC) Politeknik Negeri Jember

### 2.3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan rencana penelitian pada bulan Januari hingga Juni 2023 dan dilanjutkan dengan pengambilan data yang dilaksanakan pada bulan Februari 2024 hingga bulan Maret 2024.

### 2.4. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember semester II-VII dari tiga program studi yaitu Gizi Klinik, Manajemen Informasi Kesehatan, dan Promosi Kesehatan dengan rentang usia 19-24 tahun. Jumlah sampel yang didapatkan sesuai rumus *Lemeshow* adalah 98 sampel mahasiswa. Kriteria inklusi subjek adalah mahasiswa yang tidak sedang menjalani diet khusus, mahasiswa yang tidak sedang dalam pengobatan psikiater, mahasiswa tidak memiliki penyakit kronis. Sedangkan mahasiswa yang tidak bisa mengikuti jalannya penelitian dari awal hingga akhir dan tidak kooperatif dieksklusikan dari penelitian ini. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

### 2.5. Instrumen Penelitian

Pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital merk GEA dan microtoice merk OneMed dengan ketelitian 0,01 kg yang sebelumnya telah dikalibrasi. Subjek diukur berat badan dan tinggi badan masing-masing sebanyak 2 kali secara berurutan untuk memastikan berat badan subjek. Status gizi mahasiswa ditentukan berdasarkan nilai indeks massa tubuh (IMT) dengan pengkategorian normal (18,5-22,9 kg/m<sup>2</sup>), lebih (23-24,9 kg/m<sup>2</sup>), dan obesitas (>25 kg/m<sup>2</sup>). Data kebiasaan sarapan, durasi tidur, dan tingkat stress didapatkan melalui wawancara menggunakan kuisisioner.

Kebiasaan sarapan diukur menggunakan kuisisioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuisisioner ini mengukur frekuensi seberapa sering kebiasaan sarapan subjek selama 1 minggu terakhir. Kuisisioner ini berisi 6 pertanyaan yang memiliki kriteria penilaian yaitu skor 6-9 (kebiasaan sarapan kurang), skor 10-13 (kebiasaan sarapan cukup), dan Skor 14-18 (kebiasaan sarapan baik).

Durasi tidur diukur menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuisisioner PSQI berisi 19 pertanyaan dengan 7 komponen penilaian salah satunya yaitu durasi tidur pada pertanyaan terbuka nomor 4. Kuisisioner ini memiliki beberapa kriteria penilaian terkait durasi tidur yaitu kurang (<6 Jam), cukup (6-7 Jam), dan lebih (>7 Jam).

Tingkat stress diukur menggunakan kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Kuisisioner PSS digunakan digunakan untuk mengukur persepsi stres serta mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran dalam 1 bulan terakhir. *Perceived Stress Scale* (PSS) yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan kriteria penilaian yaitu tidak pernah (0), hampir tidak pernah (1), kadang-kadang (2), cukup sering (3), sangat sering (4). Untuk skor total 1-13 tergolong stres ringan dan skor total 14-26 tergolong stres sedang, dan skor total 27-40 tergolong stres berat.

### 2.6. Tahapan Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari Komisi Etik Politeknik Negeri Jember dengan nomor 1277/PL.17.4/PG/2023. Peneliti menentukan karakteristik subjek berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mendatangi langsung atau mengumpulkan subjek dalam satu tempat dan meminta perizinan menjadi subjek penelitian dengan lembar PSP. Peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan alat microtoise dan timbangan digital. Peneliti menilai kebiasaan sarapan dengan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan. Lalu, menilai durasi tidur dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penilaian tingkat stres dengan menggunakan kuesioner PSS. Peneliti mewawancarai dengan memberi beberapa pertanyaan terbuka serta melakukan recall.

### 2.7. Analisis data

Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* dengan nilai signifikan ( $\alpha$ ) 5% (0,05) untuk melihat kekuatan hubungan antara dua variable yang memiliki skala pengukuran ordinal.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan persentase lebih tinggi subjek perempuan (83,7%) daripada subjek laki-laki (16,3%). Usia subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini berkisar antara usia 19-23 tahun. Sebagian besar subjek (65,3%) adalah mahasiswa program studi Gizi Klinik sebanyak 65,3% dan sisanya adalah mahasiswa Manajemen Informasi Kesehatan (17,3%) dan Promosi Kesehatan (17,3%). Sebagian besar subjek (35,8%) berada di tahun ke-3.

**Tabel 1 Distribusi Data Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	N (98)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	82	83,7
Laki-laki	16	16,3
<b>Usia</b>		
19-20 tahun	47	48
21-23 tahun	51	52
<b>Program Studi</b>		
Gizi Klinik	64	65,4
Manajemen Informasi Kesehatan	17	17,3
Promosi Kesehatan	17	17,3
<b>Tahun Kuliah ke-</b>		
3	35	35,8
2	22	22,4
1	22	22,4
<1	19	19,4
<b>Status Gizi</b>		
Normal	37	37,8
Lebih	18	18,4
Obesitas	43	43,9
<b>Kebiasaan Sarapan</b>		
Baik	30	30,6
Cukup	37	37,8
Kurang	31	31,6
<b>Durasi Tidur</b>		
Kurang	40	40,8
Cukup	49	50,0
Lebih	9	9,2
<b>Tingkat Stres</b>		
Ringan	12	12,2
Sedang	82	83,7
Berat	4	4,1

Data mengenai status gizi subjek diperoleh dari perhitungan IMT (kg/m<sup>2</sup>). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek (43,9%) mempunyai status gizi obesitas dan sebanyak 18,4%

subjek memiliki status gizi lebih (*overweight*). Sedangkan sisanya (37,8%) memiliki status gizi normal. Terjadinya obesitas dan gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan ini berdasarkan wawancara disebabkan karena mereka menghabiskan waktunya untuk belajar, menyelesaikan tugas dan hanya makan apa yang disukainya. Era digital millenium ini memungkinkan generasi muda dengan mudah mendapatkan makanan yang mereka inginkan, salah satunya *junk food* yang tinggi kalorinya. Meskipun merupakan mahasiswa Jurusan Kesehatan telah terpapar informasi kesehatan, subjek lebih banyak makan untuk mengenyangkan perut tanpa mengkhawatirkan keseimbangan kandungan zat gizinya. Mahasiswa seringkali menghabiskan waktunya mengerjakan tugas kuliah, berkumpul dengan teman, dan memesan makanan di tempat yang menyajikan makanan cepat saji.

Data mengenai status gizi subjek diperoleh dari perhitungan IMT ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek (43,9%) mempunyai status gizi obesitas dan sebanyak 18,4% subjek memiliki status gizi lebih (*overweight*). Sedangkan sisanya (37,8%) memiliki status gizi normal. Terjadinya obesitas dan gizi lebih pada mahasiswa Jurusan Kesehatan ini berdasarkan wawancara disebabkan karena mereka menghabiskan waktunya untuk belajar, menyelesaikan tugas dan hanya makan apa yang disukainya. Era digital millenium ini memungkinkan generasi muda dengan mudah mendapatkan makanan yang mereka inginkan, salah satunya *junk food* yang tinggi kalorinya. Meskipun merupakan mahasiswa Jurusan Kesehatan telah terpapar informasi kesehatan, subjek lebih banyak makan untuk mengenyangkan perut tanpa mengkhawatirkan keseimbangan kandungan zat gizinya. Mahasiswa seringkali menghabiskan waktunya mengerjakan tugas kuliah, berkumpul dengan teman, dan memesan makanan di tempat yang menyajikan makanan cepat saji.

Sebaran kebiasaan sarapan hasil penelitian menunjukkan bahwa jurusan kesehatan lebih dominan pada kategori “sarapan cukup”, yaitu sebesar 37,8%. Alasan mengapa mereka sering melewatkan sarapan (61,3%) adalah karena mereka tidak sempat sarapan karena jadwal kuliah dan praktikum di pagi hari, serta bermaksud menggabungkan sarapan dan makan siang. Hanya separuh subjek (50%) tergolong memiliki durasi tidur yang cukup. Berdasarkan wawancara, mahasiswa memiliki waktu belajar yang lama dan intensitas belajar yang tinggi sehingga memaksa mereka harus terjaga lebih lama di malam hari untuk menyelesaikan laporan dan tugas kuliah. Sedangkan tingkat stres sebagian besar subjek (83,7%) tergolong sedang.

**Tabel 2 Hubungan Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur, Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas**

Variabel	Indeks Massa Tubuh	
	r	p-value
Kebiasaan Sarapan	-0.491	0.000
Durasi Tidur	-0.255	0.011
Tingkat Stres	0.92	0.370

Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas disajikan pada tabel 2 berdasarkan hasil uji korelasi *spearman rho* didapatkan nilai *p-value* 0.000 ( $p\text{-value} < 0.05$ ) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas. Nilai koefisien korelasi yaitu ( $r = -0,491$ ) yang berarti memiliki kekuatan hubungan cukup berarti atau sedang dengan arah hubungan korelasi tidak searah. Maka dapat diartikan bahwa semakin rendah kebiasaan sarapan individu maka akan semakin tinggi Indeks Massa Tubuhnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swari, *et al* (2022) mengenai hubungan melewatkan sarapan terhadap kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana dengan responden sebanyak 42 mahasiswa, didapatkan hasil uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas ( $p\text{-value} = 0,004$ ). Hal ini dikarenakan sebanyak 42,9% subjek yang obesitas dan *overweight* sering melewatkan sarapan  $\geq 4$  kali/minggu (9). Hasil wawancara terhadap subjek penelitian ini mengenai alasan mengapa jarang atau tidak pernah sarapan ketika pagi hari, sebanyak 25% subjek memaparkan alasan mereka tidak terbiasa sarapan di pagi hari dikarenakan perut sakit jika sarapan. Lalu sebanyak 46,7% memaparkan bahwa tidak sempat untuk sarapan karena jadwal

kuliah yang mepet sehingga mereka berniat menggabungkan sarapan dengan makan siang. Lalu sebanyak 23,3% mengatakan jika malas untuk sarapan.

Secara teoritis, kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan status gizi dan obesitas. Sarapan adalah makanan yang dimakan setelah waktu perut kosong yang paling lama. Oleh karena itu, sarapan berpotensi menurunkan risiko penambahan berat badan karena beberapa mekanisme metabolisme. Salah satunya yaitu penurunan kadar ghrelin (penggerak pelepasan hormon pertumbuhan, peptida penekan nafsu makan) dan peningkatan pengeluaran energi setelah sarapan selesai disantap (14). Selain itu, ada hipotesis yang menyatakan bahwa waktu makan turut berkaitan pada ritme sirkadian. Melewatkan sarapan pagi, berdampak negatif terhadap ritme sirkadia, antara lain dalam hal pengaturan metabolisme. Sehingga hal ini memiliki konsekuensi terkait manajemen berat badan (15). Rekomendasi internasional menganjurkan sarapan setiap hari untuk mencukupi kebutuhan zat gizi makro dan mikro, menjaga berat badan, dan meningkatkan fungsi kognitif (14). Sebaliknya, melawatkan sarapan berkaitan dengan peningkatan plasma lipoprotein dan kadar gula darah (16), serta rendahnya asupan mikronutrien (17).

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* antara durasi tidur dan obesitas menunjukkan adanya terdapat hubungan negatif yang signifikan ( $p = 0,011$ ;  $r = -0,255$ ), namun kekuatan korelasi tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa durasi tidur yang lebih pendek meningkatkan risiko obesitas. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Permata Aprilia Putri (2021) terhadap 50 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Unair yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kurang tidur dengan terjadinya obesitas ( $p$ -value = 0,048) (12). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami obesitas, tidur kurang dari 7 jam per hari. Keharusan menyelesaikan tugas menyebabkan mahasiswa kurang tidur dan terjaga lebih lama di malam hari. Siswa cenderung kurang tidur karena kesibukannya beraktivitas dan kehidupan sosial. Kurang tidur dapat meningkatkan asupan makanan dan mempengaruhi status gizi. Penelitian Taheri (2004) menunjukkan subjek dengan durasi tidur yang pendek mengalami penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin. Perubahan kadar hormon leptin dan ghrelin ini cenderung meningkatkan nafsu makan yang mengarah pada peningkatan indeks massa tubuh (18). Meskipun terdapat hubungan signifikan berdasarkan hasil uji statistik ( $p = 0,011$ ;  $r = -0,255$ ), kekuatan korelasi rendah menunjukkan bahwa durasi tidur bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi obesitas. Faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti asupan kalori dan tingkat aktivitas fisik juga dapat berperan terhadap terjadinya obesitas.

Hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rho* diperoleh  $p$ -value 0,370 ( $p$ -value  $< 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi (19,20). Hasil ini berbeda dengan penelitian Fajriyah Mayataqillah dkk. (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan terjadinya obesitas ( $p = 0,027$ ;  $r = 0,261$ ). Dalam penelitian ini, siswa yang stres berisiko mengalami kelebihan berat badan (21). Penelitian Winne Widiyanti (2014) menunjukkan semakin tinggi tingkat stres seseorang maka semakin tinggi pula risiko terjadinya obesitas. Orang yang mengalami stres berat mempunyai kemungkinan 2,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas (22).

Stres merupakan salah satu faktor yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Saat stres, tubuh merespons dengan memicu respons fisiologis terkait asupan makanan untuk mengembalikan keseimbangan. Dalam hal perilaku makan, respons setiap individu sangat bervariasi ketika menghadapi tekanan dan stres. Berbagai metode biasanya digunakan untuk mengelola stres (strategi koping), termasuk meningkatkan atau menurunkan nafsu makan (23). Selain itu, stres hanya mempengaruhi perilaku makan responden. Namun perubahan perilaku makan belum tentu berhubungan dengan komposisi dan asupan makanan sehingga status gizi tetap tidak berubah. Selain itu di dalam penelitian ini sebagian besar subjek (83,7%) memiliki tingkat stres sedang. Hal ini menyebabkan data bersifat homogen dan tidak dapat menunjukkan perbedaan yang signifikan antara responden yang mengalami stres ringan, sedang, dan berat. Desain *cross-sectional* pada penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Salah satunya ialah tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat, karena data dikumpulkan pada satu waktu.

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan sekitar satu per tiga subjek memiliki kebiasaan sarapan cukup, hanya separuh subjek tergolong memiliki durasi tidur yang cukup, dan tingkat stres sebagian besar subjek tergolong sedang. Sedangkan status gizi hampir separuh dari subjek tergolong obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sudah terpapar informasi kesehatan dan memiliki pengetahuan yang cukup mengenai sarapan, durasi tidur, serta stres, mahasiswa masih belum menerapkan secara baik bahkan mengalami obesitas. Penyediaan makanan bergizi dan terjangkau di lingkungan kampus berperan penting dalam mendukung program pencegahan obesitas. Oleh karena itu, institusi perguruan tinggi perlu secara konsisten mengupayakan promosi gaya hidup sehat bagi mahasiswa sebagai bagian dari komitmen terhadap kesehatan dan kesejahteraan sivitas akademika.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada seluruh subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

#### 6. Referensi

1. Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food Nutr Bull.* 2021;42(1\_suppl):S4–8.
2. Unicef. Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. Unicef [Internet]. 2023;6. Available from: [https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan untuk Pemangku Kebijakan.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan%20untuk%20Pemangku%20Kebijakan.pdf)
3. WHO. Nutrition , overweight and obesity. *World Heal Organ.* 2000;1–135.
4. Kemenkes. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023.
5. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. Vol. 53, Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018. p. 154–65. Available from: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
6. Perpres. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Tahun 2025 - 2029. 2025;
7. Ayuni PD, Wahjuni ES. Jurusan Pendidikan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat.* 2020;8(2):23–7.
8. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;5(1):40.
9. Swari KGY, Mulyantari NK, Yasa IWPS. Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Med Udayana.* 2022;11(3):116.
10. Daulay NS, Akbar S. Hubungan Durasi Tidur Dengan Imt (Indeks Massa Tubuh) Yang Dipengaruhi Oleh Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fk Uisu. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med.* 2021;4(1):10–6.
11. Edison H, Nainggolan O. Hubungan Insomnia dengan Hipertensi. *Bul Penelit Sist Kesehat.* 2021;24(1):46–56.
12. Putri PA. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas.* 2022;11(02):464–74.
13. Miliandani D, Meilita Z. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Afiat.* 2021;7(1):31–43.
14. Wicherski J, Schlesinger S, Fischer F. Association between breakfast skipping and body weight—a systematic review and meta-analysis of observational longitudinal studies. *Nutrients.* 2021;13(1):1–20.
15. Gwin JA, Leidy HJ. A review of the evidence surrounding the effects of breakfast consumption on mechanisms of weight management. *Adv Nutr.* 2018;9(6):717–25.

16. Kito K, Kuriyama A, Takahashi Y, Nakayama T. Impacts of skipping breakfast and late dinner on the incidence of being overweight: a 3-year retrospective cohort study of men aged 20–49 years. *J Hum Nutr Diet*. 2019;32(3):349–55.
17. Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Cleland VJ, Otahal P, Dwyer T, et al. Lifestyle behaviours associated with 5-year weight gain in a prospective cohort of Australian adults aged 26-36 years at baseline. *BMC Public Health* [Internet]. 2017;17(1):1–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3931-y>
18. Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Med*. 2004;1(3):210–7.
19. Novitasari M, Kumala M. Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*. 2023;28(2):23–30.
20. Rastamadya S, Sulandjari S. Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik Unesa Saat Pembelajaran Daring. *J Gizi Univ Negeri Surabaya* [Internet]. 2022;2:119–27. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/47058>
21. Mayataqillah F, Nugraheni F, Zulkarnain O. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 1 Bintan Timur. *J Info Kesehatan*2023. 2023;13(1):571–6.
22. Widiantini W, Tafal Z. Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2014;8(7):325.
23. Stuart GW. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Health Sciences. 2022.