

**Hubungan Durasi Tidur dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember**

**Irine Ivia Pramesti<sup>1</sup>, Dessya Putri Ayu<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia*

**\*Korespondensi:** irineiviapramesti16@gmail.com

**Abstrak**

Mahasiswa merupakan populasi yang rentan dalam mengalami perubahan perilaku, dikarenakan mahasiswa memiliki beban akademik dan tingkat stres yang tinggi sehingga menyebabkan kurangnya durasi tidur dan peningkatan rasa lapar. Perubahan kebiasaan makan seperti mengkonsumsi makanan pedas yang mengandung capsaicin dapat menimbulkan rasa ketagihan dan menambah porsi makan. Terjadi ketidakseimbangan antara asupan konsumsi gizi dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan, dan masalah gizi yang dapat terjadi adalah obesitas. Obesitas terjadi jika berat badan mencapai >20% dari berat badan normal. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan durasi tidur dan kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Jenis penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan desain cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Politeknik Negeri Jember dengan jumlah sampel 96 orang. Berdasarkan uji Chi Square menunjukkan terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,000$ ) dan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,000$ . Kesimpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dan kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

**Kata Kunci:** *Durasi Tidur, Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas, Obesitas*

**Abstract**

*College students are a vulnerable population in experiencing behavioral changes, as they have high academic burdens and stress levels, which cause a lack of sleep duration and increased hunger. The changes in eating habits such as consuming spicy foods which is contain capsaicin can cause addiction and increase food portions. There is an imbalance between the intake of nutritional consumption and the recommended nutritional needs. One of the nutritional problems that can occur is obesity. Obesity happens when the body weight reached >20% of the normal body weight. The purpose of the research was to determine the relationship between sleep duration and spicy food consumption habits with the obesity incidence in college students. The type of research was quantitative by using an analytic survey method with a cross-sectional design. The population of the research was college students at the Jember State Polytechnic with a total sample 96 people. Based on the Chi Square test, it shows that there is a relationship between sleep duration and the incidence of obesity in students with a value of  $p = 0.000$ ) and there is a relationship between the habit of consuming spicy food and the incidence of obesity in students with a value of  $p = 0.000$ . The conclusion based on the analysis that has been carried out is that there is a relationship between sleep duration and the habit of consuming spicy food and the incidence of obesity in Jember State Polytechnic students.*

**Keywords:** *Sleep Duration, Spicy Food Consumption Habits, and Obesity*

## I. PENDAHULUAN

Obesitas dapat ditandai dengan berat badannya mencapai >20% dari berat normal. Menurut WHO, kriteria obesitas dapat dikaitkan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan ( $\text{kg/m}^2$ ) yaitu  $> 25 \text{ kg/m}^2$ . Berat badan yang meningkat akan menyebabkan peningkatan pula pada jumlah sel lemak di dalam tubuh, sehingga obesitas sulit untuk diatasi, terlebih jika sudah terjadi sejak masa remaja maka akan berdampak hingga dewasa.<sup>1</sup>

Menurut WHO (2017), prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia, lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan dan 31,6% orang mengalami obesitas<sup>2</sup>. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia >18 tahun dari 10,5% (2007) menjadi 21,8%.<sup>3</sup> Data Dinas Kesehatan Jawa Timur (2018), menunjukkan bahwa Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas yang cukup tinggi di Indonesia yaitu 16% atau sebanyak 1.163.118 penduduk.

Mahasiswa merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami perubahan perilaku sehingga dapat menyebabkan obesitas dikemudian hari, ditandai dengan kebiasaan makan, gangguan kualitas tidur, dan kurangnya aktivitas fisik<sup>4</sup>. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki beban akademik dan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan remaja umumnya sehingga menyebabkan kurangnya durasi tidur dan peningkatan rasa lapar<sup>5</sup>.

Faktor yang menyebabkan obesitas salah satunya yaitu kebiasaan makan yang sembarangan, termasuk mengkonsumsi makanan pedas di kalangan mahasiswa. Menurut Suseno dkk. (2022) cabai mengandung *capsaicin* yang dapat menimbulkan rasa terbakar dan efek iritan yang bisa memberikan sensasi menyenangkan, sehingga rasa ini yang membuat seseorang menyukai makanan pedas<sup>6</sup>. *Capsaicin* yang terkandung dalam makanan pedas akan memberikan rasa yang nikmat sehingga dapat membuat seseorang menambah porsi makanannya. Selain itu cara memasak makanan pedas umumnya menggunakan lebih banyak minyak untuk membuat saus cabai dan minyak cabai yang digunakan sebagai penyedap masakan. Konsumsi makanan pedas juga dapat meningkatkan hasrat mengkonsumsi makanan/minuman manis untuk mengurangi rasa pedas sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan, jika dilakukan secara terus menerus.<sup>7</sup>

Obesitas juga dapat dipengaruhi oleh gangguan fisiologis pada durasi tidur yang kurang memiliki kontribusi dalam meningkatnya prevalensi obesitas<sup>1</sup>. Kebutuhan tidur yang baik bagi kesehatan di usia 18 – 40 tahun yaitu membutuhkan waktu tidur 7 – 8 jam<sup>8</sup>. Durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan ada kesempatan untuk makan berlebihan, sehingga terjadi peningkatan asupan makan. Kurangnya durasi tidur yaitu hanya 2 – 4 jam sehari dapat mengakibatkan penurunan 18% kadar hormon leptin dan peningkatan 28% hormon ghrelin menyebabkan peningkatan nafsu makan sebesar 23 – 24 %. Selain itu waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan rasa lelah pada saat beraktivitas di siang hari, hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dan jumlah energi yang dikeluarkan<sup>5</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, untuk mengetahui prevalensi mahasiswa obesitas yang dilakukan pada 5 kampus besar di Kabupaten Jember, dengan masing – masing diambil perwakilan 50 responden. Sehingga diperoleh hasil pada Politeknik Negeri Jember sebesar 34%, Universitas Negeri Jember 20%, Universitas Muhammadiyah Jember 24%, UIN Khas Jember sebesar 16%, dan Universitas dr. Soebandi Jember sebesar 16%. Maka prevalensi obesitas pada mahasiswa di Kabupaten Jember yang paling tinggi yaitu Politeknik Negeri Jember.

Berdasarkan studi pendahuluan mahasiswa yang menyukai makanan pedas sebesar 88%. Rata – rata frekuensi konsumsi makanan pedas yaitu sering sebesar 56%. Mahasiswa juga suka mengonsumsi sambal/*chili oil* yang dicampur dengan makanan berkalori tinggi dan untuk mengurasi rasa pedas sebagian besar mahasiswa memilih minuman manis 50%. Hal tersebut didukung dengan kebiasaan pola hidup yang tidak sehat seperti tidak pernah melakukan olahraga dalam seminggu terakhir yaitu sebanyak 34 % serta jarang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 60%. Tingkat stressor yang tinggi saat mengerjakan tugas, mengakibatkan mahasiswa cenderung memiliki durasi tidur yang kurang (< 7 jam) sebesar 78%. Selain itu mahasiswa juga suka begadang sebesar 56% dan memiliki kebiasaan terbangun di malam hari sebesar 62%.

## II. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember sebanyak 8.985 mahasiswa. Kriteria inklusi yang digunakan untuk subjek penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember, berusia 19 – 24 tahun, berstatus gizi normal dan obesitas, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa yang cacat fisik dan memiliki gangguan metabolisme di dalam tubuh.

Besar subjek pada penelitian ini yang dihitung menggunakan rumus Lameshow (1997) dengan besar populasi yang telah diteliti diketahui sehingga didapatkan besar subjek dalam penelitian ini sebesar 87 mahasiswa. Selanjutnya peneliti menambahkan *drop out* sebesar 10% sehingga besar subjek pada penelitian ini sebesar 96 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* (Pengambilan sampel secara acak berumpun). Penentuan jumlah sampel yang akan digunakan di setiap kelompok dilakukan secara proporsional, dengan menggunakan rumus *proportional*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden menurut Usia

Usia	Jumlah Responden	Presentase (%)
18 tahun	3	3,1
19 tahun	15	15,6
20 tahun	28	29,2
21 tahun	18	18,8
22 tahun	28	29,2
23 tahun	4	4,2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa usia subjek yang menjadi responden penelitian ini berkisar antara usia 18 sampai dengan 23 tahun. Total responden yang berusia 18 tahun adalah 3 mahasiswa (3,1%), usia 19 tahun adalah 15 mahasiswa (15,6%), usia 20 tahun adalah 28 mahasiswa (29,2%), usia 21 tahun adalah 18 (18,8%), usia 22 tahun adalah 28 mahasiswa (29,2%), dan usia 23 tahun adalah 4 mahasiswa (4,2%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase (%)
Laki – Laki	51	53,1
Perempuan	45	46,9
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki – laki lebih banyak apabila dibandingkan dengan yang berjenis kelamin perempuan. Mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang menjadi responden penelitian ini, sejumlah 51 mahasiswa (53,1%) adalah laki – laki dan sisanya 45 mahasiswa (46,9%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi menurut Status Gizi

Status Gizi	Jumlah Responden	Presentase (%)
Obesitas	54	56,3
Normal	42	43,8
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami status gizi obesitas sebesar 56,3% (43,8 mahasiswa) dan jumlah mahasiswa yang mengalami status gizi normal sebesar 43,8% (42 mahasiswa).

**Tabel 4.** Karakteristik Responden Menurut Durasi Tidur

Durasi Tidur	Jumlah Responden	Presentase (%)
Kurang	54	56,3
Cukup	33	34,4
Lebih	9	9,4
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4, durasi tidur kurang lebih dominan apabila dibandingkan dengan durasi tidur cukup dan lebih. Total durasi tidur kurang pada penelitian ini adalah 56,3% atau berjumlah 54 mahasiswa. Total durasi tidur normal 34,4% atau 33 mahasiswa. Selain itu terdapat total durasi tidur lebih yaitu sebesar 9,4% atau 9 mahasiswa.

**Tabel 5.** Karakteristik Responden Menurut Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Presentase (%)
Buruk	88	91,7
Baik	8	8,3
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5, kualitas tidur mahasiswa di Politeknik Negeri Jember cenderung berkualitas buruk yaitu sebesar 88 mahasiswa (91,7%) dan hanya 8 mahasiswa (8,3%) yang memiliki kualitas tidur baik. Durasi tidur menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur seseorang buruk. Kondisi kurang tidur banyak ditemui pada kalangan dewasa muda terutama pada mahasiswa. Mahasiswa Politeknik Negeri Jember, rata – rata memiliki durasi tidur <7 jam.

**Tabel 6.** Katagori Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas

Kategori Pola Konsumsi	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sering	50	52,1
Jarang	46	47,9
Tidak pernah	0	0
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh hasil bahwa kebiasaan konsumsi mahasiswa berdasarkan seluruh jenis makanan pedas yang digunakan dalam penelitian di Politeknik Negeri Jember memiliki kebiasaan konsumsi sering sebesar 50 mahasiswa (52,1%) dan jarang sebesar 46 mahasiswa (47,9%). Mahasiswa Politeknik Negeri Jember sebagian besar memiliki pola atau kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas paling banyak dalam kategori sering. Hal ini dikarenakan mahasiswa sering mempertimbangkan makanan yang akan dikonsumsinya, seperti mempertimbangkan selera atau yang penting kenyang bila dibandingkan dengan nilai gizi dari suatu makanan. Jenis makanan yang banyak dipilih oleh mahasiswa saat ini adalah makanan pedas,

karena memiliki cita rasa pedas yang membuat ketagihan dan meningkatkan nafsu makan serta harganya yang bersahabat di kantong mahasiswa.

**Tabel 7.** Kategori Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis

Kategori Pola Konsumsi	Jumlah Responden	Presentase (%)
Sering	29	30.2
Jarang	63	65.6
Tidak Pernah	4	4.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Makanan pedas sangat digemari oleh masyarakat, salah satunya yaitu mahasiswa. Menurut Mei Wang (2023), menyatakan konsumsi makanan pedas juga dapat meningkatkan hasrat mengonsumsi makanan/minuman manis untuk mengurasi rasa pedas sehingga menyebabkan peningkatan asupan kalori setiap harinya<sup>7</sup>. Berdasarkan tabel 7, mahasiswa Politeknik Negeri Jember yang suka mengonsumsi minuman manis dalam kategori jarang yaitu sebesar 29 (30.2%). Selain itu melalui wawancara pengambilan data rata – rata mahasiswa mengonsumsi makanan pedas bersama dengan minuman manis untuk menghilangkan rasa pedas.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 8.** Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas

Variabel	Status Gizi				<i>p-value</i>
	Obesitas		Normal		
	N	%	N	%	
<b>Durasi Tidur</b>					
Kurang	50	52.1	4	4.2	0.000
Cukup	2	2.1	31	32.2	
Lebih	2	2.1	7	7.3	
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>56.3</b>	<b>42</b>	<b>43.8</b>	

Hasil penelitian pada Tabel 8 menunjukkan bahwa proporsi obesitas lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki durasi tidur dalam kategori kurang (52,1%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki durasi tidur cukup atau lebih (2,1%). Mahasiswa yang memiliki status gizi normal memiliki durasi tidur yang cukup (32,2%). Berdasarkan hasil uji *chi square* hasil *p-value* yang di dapatkan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas adalah 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dikarenakan mahasiswa yang memiliki status gizi obesitas cenderung mempunyai durasi tidur yang kurang. Politeknik Negeri Jember merupakan perguruan tinggi vokasi, sehingga lebih banyak praktek daripada kuliah teori. Maka mahasiswa yang memiliki status gizi obesitas akan lebih cenderung mengalami gangguan tidur seperti nyeri pada bagian tubuh (kaki, pinggang, dada, dan kepala). Selain itu beban akademik yang tinggi harus disegera diselesaikan membuat mahasiswa biasa begadang di malam hari dan bangun awal dipagi hari untuk mengikuti kegiatan perkuliahan di kampus, sehingga membuat jumlah jam tidur pendek atau kurang. Durasi tidur yang pendek menyebabkan penurunan kadar hormon yang dapat mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan, sehingga meningkatnya resiko makan berlebih. Selain itu durasi tidur yang pendek berperan dalam penurunan aktivitas fisik di siang hari karena mengantuk sehingga menjadi lemas, kurang bersemangat, dan lelah saat beraktivitas. Selain itu ketika mahasiswa mendapatkan waktu luang mereka lebih memilih untuk beristirahat, tidur –

tiduran sambil bermain hp dan menonton drama/film daripada berolahraga, hal ini jika dilakukan secara terus menerus dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan mengalami obesitas.

**Tabel 9.** Hubungan Konsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Obesitas

Variabel	Status Gizi				p-value
	Obesitas		Normal		
	N	%	N	%	
Konsumsi Makanan Pedas					
Sering	47	49	3	3.1	0,000
Jarang	7	7.3	39	40.6	
Tidak pernah	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>56.3</b>	<b>42</b>	<b>43.8</b>	

Hasil penelitian pada Tabel 9 menunjukkan bahwa proporsi obesitas lebih tinggi pada mahasiswa yang sering mengkonsumsi makanan pedas (49%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang mengkonsumsi makanan pedas (7,3%). Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada siswa dimana  $p\text{-value} = 0,000$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kaili Yang (2019) ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi asupan makanan pedas dengan obesitas. Konsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat beresiko obesitas, hal ini disebabkan karena seseorang mengkonsumsi makanan yang memiliki kalori tinggi bersamaan dengan sambal/*chilli oil*.<sup>9</sup> Adanya hubungan tersebut telah sesuai dengan pendapat Mei Wang (2023) bahwa konsumsi makanan pedas berkaitan dengan peningkatan resiko kelebihan berat badan/obesitas. Konsumsi makanan pedas secara teratur atau tinggi berkorelasi positif dengan kelebihan berat badan/obesitas, dibandingkan dengan asupan makanan yang tidak atau kurang pedas.<sup>7</sup> Selain itu asupan makanan pedas dapat meningkatkan hasrat mengkonsumsi makanan/minuman manis, yang menyebabkan penambahan berat badan. Tingkat asupan *capsaicin* yang rendah ada sensitisasi aferen vagal yang menyebabkan peningkatan sinyal kenyang dan pengurangan asupan makanan. Selain itu, jika diatas ambang tertentu, *capsaicin* desensitizes aferen vagal yang menyebabkan berkurangnya sinyal kenyang dan peningkatan asupan makan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa lebih sering mengkonsumsi makanan pedas memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Hal ini dikarenakan mengkonsumsi makanan yang memiliki kalori dan lemak tinggi bersamaan dengan sambal/*chilli oil*. Selain itu *capsaicin* yang terkandung dalam makanan pedas dapat memberikan rasa yang nikmat sehingga dapat membuat ketagihan dan menambah porsi makan. Kebiasaan dari mahasiswa mengkonsumsi makanan pedas disebabkan karena mahasiswa sering mempertimbangkan makanan yang akan dikonsumsinya, seperti mempertimbangkan selera atau yang penting kenyang bila dibandingkan dengan nilai gizi dari suatu makanan. Jenis makanan yang banyak dipilih oleh mahasiswa saat ini adalah makanan pedas, karena memiliki cita rasa pedas yang membuat ketagihan dan meningkatkan nafsu makan. Jenis makanan pedas yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dalam kategori sering yaitu tahu kocek (65,6%), seblak (63%), ayam geprek (64,6%), dan mie pedas (55,2%). Hal ini dikarenakan makanan – makanan tersebut mudah di cari di sekitaran kampus dan memiliki harga yang bersahabat dikantong atau relative murah. Makanan atau camilan pedas dapat menjadi salah satu makanan alternatif bagi para mahasiswa untuk menemani mereka disaat mengerjakan tugas kuliah pada malam hari dan menonton drama atau film. Gaya hidup modern ini terdapat banyak sekali jenis makanan pedas yang beredar di media social yang menggiurkan sehingga menimbulkan rasa ingin mencoba. Kebiasaan konsumsi makanan pedas yang dapat mengakibatkan obesitas yaitu bersama dengan mengkonsumsi minuman yang memiliki rasa manis untuk meredakan rasa pedas sehingga terjadi peningkatan asupan kalori setiap harinya. Jenis minuman manis yang banyak digemari mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dikonsumsi dalam kategori sering yaitu Es teh manis (41,7%) dan minuman boba (36,5%).

#### IV. KESIMPULAN

Hasil distribusi durasi tidur menunjukkan bahwa subjek yang berstatus gizi obesitas memiliki durasi tidur dalam kategori kurang lebih banyak yaitu sebesar 50 subjek (52,1%), daripada subjek yang berstatus gizi normal yaitu sebesar 3 subjek (3,1%). Hasil distribusi kebiasaan konsumsi makanan pedas menunjukkan bahwa subjek yang berstatus gizi obesitas memiliki kebiasaan konsumsi makanan pedas dalam kategori sering lebih banyak sebesar 47 subjek (49%), daripada subjek yang memiliki status gizi normal sebesar 3 subjek (3,1%). Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$  ( $p\text{-value} : 0,000$ ). Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$  ( $p\text{-value} : 0,000$ ).

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jenis makanan pedas dalam kuisioner FFQ disesuaikan dengan lingkungan penelitian dan sasaran. Selain itu diharapkan agar lebih mengembangkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, seperti aktivitas fisik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua, Politeknik Negeri Jember, pembimbing dan para dosen dan staf pengajar Program Studi Gizi Klinik dalam penyusunan artikel ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad. 2020. Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati. *Human Care*, 751.
2. World Health Organization, 2018. Obesity and Overweight
3. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
4. Baihaqi, Saputra. 2013. Hasil Penelitian Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta.
5. Rachmawati E, NE. Firdaningrum, A Agoes. 2021. Hubungan Antara Durasi tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Suseno AN, RSP Suseno, PB Mohamad. 2022. Hubungan Kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dengan Indeks Massa Tubuh pada Wanita Dewasa di Kota Tasikmalaya pada Tahun 2021. *Bandung Conference Series: Medical Science*. Vol 2(1): 145-152.
7. Mei Wang, W. H. 2023. *Effects Of Spicy Food Consumption On Overweight/Obesity, Hypertension, and Blood Lipids in China: a Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies*. *Nutrition Journal*, 2-12
8. Kemenkes. 2018. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.
9. Kaili Yang, D. 2019. *Association of the Frequency of Spicy Food Intake and the Risk of Abdominal Obesity In Rural Chinese Adults: a Cross-Sectional Study*. *BMJ Open*, 9.