

# **PERILAKU *CHRONONUTRITION*, KUALITAS DIET, DAN KUALITAS TIDUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA: *CASE-CONTROL STUDY***

**SARAH FIRJANI HANISAH**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perilaku *Chrononutrition*, Kualitas Diet, dan Kualitas Tidur sebagai Faktor Risiko Status Gizi Lebih pada Mahasiswa: *Case-Control Study*” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip baik dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini, saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2026

Sarah Firjani Hanisah  
I1401221007



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRAK

SARAH FIRJANI HANISAH. Perilaku *Chrononutrition*, Kualitas Diet, dan Kualitas Tidur sebagai Faktor Risiko Status Gizi Lebih pada Mahasiswa: *Case-Control Study*. Dibimbing oleh DODIK BRIAWAN.

Status gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, termasuk perilaku *chrononutrition*, kualitas diet, dan kualitas tidur. Penelitian menggunakan desain *case-control study* dan melibatkan 100 mahasiswa, yaitu 50 mahasiswa status gizi lebih (kasus) dan 50 mahasiswa status gizi normal (kontrol). Data perilaku *chrononutrition* dikumpulkan menggunakan CP-Q, kualitas diet dianalisis dengan AHEI-2010 versi Indonesia, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan PSQI. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa *evening latency* ( $p=0,045$ ), *largest meal* ( $p=0,003$ ), kualitas diet ( $p=0,006$ ), dan kualitas tidur ( $p<0,001$ ) berhubungan signifikan dengan status gizi lebih. *Evening eating* memiliki nilai  $p<0,250$  sehingga dimasukkan ke dalam analisis multivariat. Pada analisis multivariat, setelah penyesuaian terhadap jenis kelamin, frekuensi olahraga, dan total asupan energi, *largest meal* malam hari meningkatkan risiko status gizi lebih sebesar 6,915 kali (AOR=6,915; 95% CI: 2,077–23,015) dan kualitas tidur buruk meningkatkan risiko status gizi lebih sebesar 7,472 kali (AOR=7,472; 95% CI: 2,160–25,484).

Kata kunci kualitas diet, kualitas tidur, mahasiswa, perilaku *chrononutrition*, status gizi lebih

## ABSTRACT

SARAH FIRJANI HANISAH. Chrononutrition Behavior, Diet Quality, and Sleep Quality as Risk Factors for Overweight and Obesity among University Students: A Case-Control Study. Supervised by DODIK BRIAWAN.

Overweight and obesity is a health issue influenced by lifestyle factors, including chrononutrition behavior, diet quality, and sleep quality. The study employed a case-control design and involved 100 university students, comprising 50 overweight/obese students (cases) and 50 students with normal nutritional status (controls). Chrononutrition behavior was assessed using the CP-Q, diet quality was analyzed using the Indonesian version of the AHEI-2010, whilst sleep quality was measured using the PSQI. Bivariate analysis results showed that evening latency ( $p=0.045$ ), largest meal ( $p=0.003$ ), diet quality ( $p=0.006$ ), and sleep quality ( $p<0.001$ ) were significantly associated with overweight/obesity. Evening eating had a p-value  $<0.250$  and was included in the multivariate analysis. In the multivariate analysis, after adjusting for gender, exercise frequency, and total energy intake, the largest evening meal by 6.915 times (AOR=6.915; 95% CI: 2.077–23.015) and poor sleep quality increased the risk of overweight status by 7.472 times (AOR=7.472; 95% CI: 2.160–25.484).

*Keywords:* chrononutrition behavior, diet quality, overweight and obesity, sleep quality, university students



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026<sup>1</sup>  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



# **PERILAKU *CHRONONUTRITION*, KUALITAS DIET, DAN KUALITAS TIDUR SEBAGAI FAKTOR RISIKO STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA: *CASE-CONTROL STUDY***

**SARAH FIRJANI HANISAH**

Skripsi  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:  
1. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.



IPB University  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Perilaku *Chrononutrition*, Kualitas Diet, dan Kualitas Tidur sebagai Faktor Risiko Status Gizi Lebih pada Mahasiswa: *Case-Control Study*

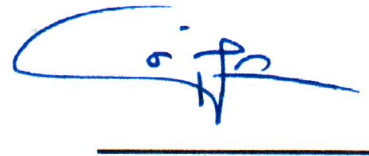
Nama : Sarah Firjani Hanisah

NIM : 11401221007

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Gizi

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.

NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:  
18 Juni 2026

Tanggal Lulus: 02 Juli 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanaahu wa ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan November 2025 sampai bulan Januari 2026 ini adalah Gizi Masyarakat, dengan judul “Perilaku *Chrononutrition*, Kualitas Diet, dan Kualitas Tidur sebagai Faktor Risiko Status Gizi Lebih pada Mahasiswa: *Case-Control Study*”. Berbagai pihak telah banyak membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi dan penyelesaian studi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N. selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, serta dukungan dalam pembuatan skripsi dan penyelesaian studi.
2. Ibu Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si. selaku dosen moderator dalam seminar skripsi serta dosen penguji.
3. Bapak dan ibu dosen, staf komisi pendidikan, serta seluruh staf di lingkungan Program Studi Ilmu Gizi atas ilmu dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
4. Mahasiswa IPB University angkatan 59 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Prof. Dr. Rimbawan, Ibu Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi., Prof. Dr. Ir. Drajat Martianto, M.Si yang telah memberikan banyak bantuan, perhatian, dan dukungan kepada penulis ketika berjuang dalam Pemilihan Mahasiswa Berprestasi Nasional 2025. Terima kasih juga disampaikan kepada Prof. drh. Deni Noviana, PhD, DAiCVIM. selaku Wakil Rektor Bidang Pendidikan dan Kemahasiswaan IPB, Dr. Beginer Subhan, S.Pi., M.Si. selaku Direktur Kemahasiswaan, Syaefudin, S.Si., M.Si., Ph.D. selaku Asisten Direktur Subdirektorat Pengembangan Reputasi dan Prestasi Mahasiswa, serta seluruh staf Direktorat Kemahasiswaan IPB University.
6. Ayah Didi Kurniawan dan Ibu Cut Nur Maulinda yang telah mendoakan, mendampingi, dan memotivasi penulis sampai saat ini.
7. Syakira, Salma, Dania, Azka, Tiara, Adinda, Nida Hanaa, Fadhila, dan Haifa, Almira, Kayla, dan Wida selaku teman-teman yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu memberikan semangat.
8. Keluarga besar Mahasiswa Berprestasi IPB 2025 yang selalu memberikan motivasi dan dukungan di setiap momen terbaik penulis selama menjadi mahasiswa IPB University.
9. Teman-teman Gizi Masyarakat 59 yang memberikan suasana menyenangkan dan dalam pengalaman kuliah penulis.

Penulis menyadari skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu, kritik serta saran diperlukan untuk menyempurnakan tulisan ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juni 2026

*Sarah Firjani Hanisah*



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University  
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Waktu dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.5 Definisi Operasional	16
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Subjek	17
4.2 Perilaku <i>Chrononutrition</i>	19
4.3 Kualitas Diet	24
4.4 Kualitas Tidur	31
4.5 Faktor Risiko Status Gizi Lebih	33
V SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	51



## DAFTAR TABEL

1	Kriteria inklusi dan eksklusi subjek	6
2	Ringkasan Nilai P1, P2, OR, dan jumlah sampel pada studi sebelumnya	7
3	Jenis dan cara pengumpulan data	9
4	Pengolahan dan analisis data	12
5	Kriteria penilaian AHEI-2010 modifikasi Indonesia	14
6	Distribusi karakteristik subjek	17
7	Distribusi perilaku <i>chrononutrition</i>	20
8	Hubungan perilaku <i>chrononutrition</i> dengan status gizi	23
9	Rata-rata skor komponen kualitas diet	25
10	Hubungan kualitas diet dengan status gizi	29
11	Asupan energi dan zat gizi makro subjek per hari	30
12	Distribusi komponen kualitas tidur	31
13	Hubungan kualitas tidur dengan status gizi	33
14	Faktor risiko status gizi lebih pada mahasiswa	34

## DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran perilaku <i>chrononutrition</i> , kualitas diet, dan kualitas tidur sebagai faktor risiko status gizi lebih pada mahasiswa: <i>Case-control study</i>	5
2	Skema pengambilan subjek penelitian	8

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	52
2	Naskah penjelasan sebelum persetujuan	53
3	Pernyataan kesediaan menjadi subjek penelitian	54
4	Formulir skrining awal subjek penelitian	55
5	Kuesioner penelitian	56
6	Cara penentuan nilai komponen perilaku <i>chrononutrition</i> berdasarkan CP-Q	62
7	Cara penentuan nilai komponen kualitas diet berdasarkan AHEI-2010 versi Indonesia	64
8	Cara penentuan nilai komponen kualitas tidur berdasarkan PSQI	71
9	Hasil uji bivariat karakteristik subjek dengan status gizi	72
10	Hasil uji bivariat perilaku <i>chrononutrition</i> dan status gizi	74
11	Hasil uji bivariat kualitas diet dengan status gizi	76
12	Hasil uji bivariat kualitas tidur dengan status gizi	77
13	Hasil uji regresi logistik biner	79