

**Original Article \*)**

**Hubungan Taste Abnormalities Dan Durasi Tidur Dengan Overweight Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi**

*(The Relationship Between Taste Abnormalities and Sleep Duration with Overweight in Male and Female Students)*

**Dina Safitri<sup>1</sup>, Susaldi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Email: dinasafitri1945@gmail.com

---

**Abstract**

**Introduction:** Overweight is defined as the accumulation of abnormal or excess fat that occurs due to an imbalance in energy intake with energy expenditure over a long period of time. decreased sensitivity to sweet tastes then humans will tend to consume more sugar and if not balanced with a balanced diet, they are at risk of developing diabetes mellitus, obesity, accelerating aging and causing cavities. Factors that affect sleep quality in adolescents include ethnicity, religion, location of home, parents' alcohol drinking status, satisfaction with academic performance, smoking, relationships with friends, internet use before bed. Overweight and obesity among university students have become a growing public health concern, influenced by various lifestyle and biological factors. Taste abnormalities, including changes in taste sensitivity or preference, may alter food intake patterns, leading to increased caloric consumption. Additionally, sleep duration has been identified as a critical determinant of body weight regulation where insufficient sleep can disrupt hormonal balance and appetite control.

**Methods:** the research used in this study is quantitative using an observational approach. The research design used is cross-sectional. The population in this study were 96 regular undergraduate students of Nursing at the University of Indonesia Maju in Jakarta. The researcher used the chi-square test with a confidence level of 95% or a significance level of 5%. This cross-sectional study involved a sample of male and female students selected using a stratified random sampling technique. Data were collected through a structured questionnaire that assessed demographic characteristics, sleep duration and self-reported taste perception abnormalities. Body mass index (BMI) was calculated based on measured height and weight to determine overweight status. Statistical analysis was conducted using chi-square and logistic regression tests to examine the relationship between taste abnormalities, sleep duration and overweight status.

**Results:** Based on the results of the study, the  $p$ -value = 0.000 means  $p$ -value  $< \alpha$  (0.05). The findings revealed a significant association between taste abnormalities and overweight ( $p < 0.05$ ), where students experiencing taste sensitivity changes were more likely to be overweight compared to those with normal taste perception. Moreover, shorter sleep duration ( $< 7$  hours per night) was significantly related to higher BMI levels ( $p < 0.01$ ). Female students showed a higher prevalence of overweight compared to male students.

**Discussion:** There is a relationship between Taste Abnormalities and Sleep Duration on Obesity of Students at the University of Indonesia Maju 2024. The results suggest that altered taste perception and inadequate sleep duration may play a considerable role in the development of overweight among university students. Taste abnormalities could influence dietary preferences toward high-fat or high-sugar foods, while reduced sleep duration may disrupt metabolic and hormonal pathways regulating hunger and satiety. Interventions promoting healthy sleep patterns and awareness of sensory health may be essential strategies to prevent overweight and obesity in young adults.

**Keywords:** overweight, taste abnormalities and sleep duration

**Artikel**

Disubmit (Received) : 19 June 2025

Diterima (Accepted) : 24 July 2025

Diterbitkan (Published) : 25 July 2025

**Copyright: © 2025 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)**

## Pendahuluan

*Overweight* didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama.<sup>1</sup> Kelebihan energi yang tidak dikeluarkan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak di seluruh tubuh, hal ini dapat disebabkan oleh asupan makanan yang berlebih kurangnya aktifitas fisik, rendahnya metabolisme tubuh dan rendahnya pemecah jenis makanan tertentu seperti makanan yang banyak mengandung lemak. Ketidakseimbangan ini kemudian menjadi penyebab utama obesitas yang biasa disebut obesitas primer atau nutrisi. Selain ketidakseimbangan energi 10% dari kejadian obesitas disebabkan oleh kelainan hormon, sindrom atau kerusakan gen yang disebut obesitas sekunder atau non-nutrisional.<sup>2</sup> Penyebab *overweight* sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan *overweight* terjadi.<sup>3</sup>

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *overweight* seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seseorang memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya *overweight*. *Overweight* terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan *overweight*.

Berdasarkan pernyataan UNICEF dan WHO pada 04 Maret 2021 dalam Pratiwi (2018), tingkat *overweight* pada orang dewasa di Indonesia sangat tinggi dan berlipat ganda selama dua dekade terakhir. *Overweight* di Indonesia melonjak dengan mengkhawatirkan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa tren masalah berat badan pada orang dewasa Indonesia telah mengalami peningkatan hampir dua kali lipat dari 19,1% pada 2007 hingga 35,4% pada 2018. Kehilangan indera perasa bahkan dapat mempengaruhi kesehatan. Saat rasa terganggu, mungkin mengubah kebiasaan makan dengan menambahkan terlalu banyak gula atau garam ke makanan untuk membuatnya terasa lebih enak membuat lemak berlebih sehingga mengakibatkan *overweight*.

Lidah merupakan organ tubuh yang penting untuk membantu pengecapan. Manusia dapat merasakan suatu rasa karena adanya sel pengecapan yaitu *taste buds* yang banyak terdapat di lidah. Persepsi rasa merupakan faktor penting untuk mendukung seseorang menikmati makanan. Secara khusus persepsi rasa memiliki manfaat yang besar untuk mengatur asupan makanan sehingga tubuh mendapatkan energi dan nutrisi yang dibutuhkan.<sup>4</sup> Hilangnya perubahan rasa akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Jika terjadi penurunan sensitivitas terhadap rasa manis maka manusia akan cenderung mengonsumsi gula lebih banyak dan jika tidak diimbangi dengan pola diet yang seimbang berisiko terkena *diabetes melitus*, obesitas, mempercepat penuaan dan menyebabkan gigi berlubang.<sup>5</sup> Penurunan indera perasa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, penyakit dan kebiasaan merokok.<sup>6</sup>

Lidah merupakan alat pengecap makanan. Jika lidah ini tidak berfungsi dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap rasa makanan ataupun selera makan. Tidak berfungsinya lidah sebagaimana mestinya disebabkan adanya kelainan atau penyakit. Lidah merupakan organ yang tersusun atas beberapa otot dan memiliki fungsi dalam proses pengecapan, memandu arah makanan saat pengunyahan, memudahkan proses penelanan, membersihkan mulut dan membantu fungsi bicara. Sebagian lidah terletak pada rongga mulut dan sebagiannya terletak pada faring, otot lidah melekat pada tulang hyoid, mandibula, *processus styloid*, *palatum molle* dan dinding faring. Lidah terdiri atas kuncup pengecap (*taste buds*) yang menutupi seluruh permukaan lidah. Kuncup pengecap mengandung reseptor rasa asam, asin, manis, pahit dan umami. Bagian luar kuncup pengecap tersusun atas pori-pori kecil atau yang dikenal sebagai *taste pore* yang mengandung *microvilli* sebagai reseptor permukaan pada pengecap. Indera pengecap mulai berkurang saat mencapai usia 50 tahun. Perubahan kecil terjadi di 20 tahun pertama dalam hidup. Saat mencapai umur 30 tahun manusia memiliki 245 kuncup pengecap pada tiap papilla di lidah. Saat berumur 70 tahun jumlah kuncup pengecap di setiap papilla

akan berkurang hingga berjumlah 88 saja. kurang tidur dapat menyebabkan keinginan untuk makan makanan yang tidak sehat, dan bahwa makanan dengan kandungan umami atau rasa asam yang tinggi dapat dirasakan secara berbeda karena perubahan fungsi rasa.

Tidur merupakan dua keadaan yang bertolak belakang dimana tubuh beristirahat secara tenang dan aktivitas metabolisme juga menurun namun pada saat itu juga otak sedang bekerja lebih keras selama periode bermimpi dibandingkan dengan ketika beraktivitas di siang hari. Tidur berfungsi sebagai *restorative* (mengembalikan ke keadaan sebelumnya) dan *homeostatic* (kecenderungan untuk tetap stabil dalam keadaan tubuh organisme normal) dan penting untuk termoregulasi dan cadangan energi normal. Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Indikator tercukupinya pemenuhan kebutuhan tidur seseorang adalah kondisi tubuh waktu bangun tidur, jika setelah bangun tidur merasa segar berarti pemenuhan kebutuhan tidur telah tercukupi. Remaja berada pada tahap penting pertumbuhan dan perkembangan, tidur merupakan hal penting untuk pertumbuhan fisik, kestabilan emosi, perilaku dan memelihara fungsi kognitif pada remaja. Studi fisiologis menunjukkan bahwa tidur yang cukup juga penting untuk konsolidasi memori yang memiliki implikasi serius dalam keberhasilan sekolah pada remaja.<sup>7</sup>

*The American Academy of Sleep Medicine* merekomendasikan remaja berusia 13-18 tahun untuk tidur 8-10 jam secara teratur dalam kurun waktu 24 jam untuk meningkatkan kesehatan yang optimal.<sup>8</sup> Tidak terpenuhinya waktu tidur ideal mengakibatkan kurang tidur pada keesokan hari. Selain kuantitas tidur yang cukup, tidur malam yang berkualitas baik dapat tercermin dalam kinerja di sekolah yang lebih baik dan peningkatan motivasi untuk belajar.<sup>9</sup> Tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi dan Rahayuningsih pada 92 remaja di Banda Aceh menunjukkan sebanyak 53,3% remaja memiliki kualitas tidur buruk dan 46,7% memiliki kualitas tidur baik. Penelitian yang dilakukan pada remaja di Ungaran didapati remaja dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 76,5% dan sebanyak 23,5% remaja memiliki kualitas tidur baik.<sup>10</sup> Bahwa remaja usia 15 tahun dan lebih mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja usia kurang dari 15 tahun.<sup>11</sup>

Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai dengan kebutuhannya dan jika dijalani menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun.<sup>12</sup> Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur sehingga individu tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang gelisah, lesu, apatis, kehitaman di area sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja diantaranya adalah suku, agama, lokasi rumah, status minum alkohol orang tua, kepuasan terhadap performa akademik, merokok, hubungan dengan teman, penggunaan internet sebelum tidur.<sup>13</sup> Sementara faktor lingkungan rumah dan gaya hidup sehat merupakan faktor yang berkontribusi terhadap persepsi kualitas tidur. Kualitas dan kuantitas tidur yang menurun dapat berdampak pada system *neurobehavioral*, *neurocognitive* dan *psychomotoric* sehingga dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan berpikir kritis, kemampuan mengatasi masalah, pengambilan keputusan serta menurunnya prestasi akademik.

Siswa sekolah menengah di Padang menunjukkan bahwa 69,3% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk.<sup>14</sup> Study lain menyatakan bahwa remaja di Jakarta menyatakan hal yang senada bahwa kualitas tidur yang buruk dialami oleh 62,9% penduduk Indonesia pada usia remaja Hal ini tentunya menjadi sebuah fenomena yang berdampak negatif bagi remaja.<sup>15</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Hamzekhani dkk tahun 2019 yang dilakukan di Universitas ilmu kedokteran Shahroud terhadap Mahasiwa Universitas ilmu kedokteran shahroud menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan mengantuk, kesadaran menurun, temperamen buruk, masalah konsentrasi, penurunan pendidikan, berkurangnya kinerja harian, peningkatan kesalahan, saraf, perilaku dan perubahan fisiologis. Berdasarkan penelitian sebelumnya durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan penurunan kesadaran, perilaku, kognitif, depresi, penurunan fungsi imun, *overweight*, penyakit pembuluh darah dan kanker. Kualitas tidur yang buruk salah dapat menyebabkan terjadinya DM tipe

dua, sindroma metabolik, gangguan kognitif, penyakit kardiovaskular dan neurobehavioral serta faktor resiko lainnya yaitu hiperglikemia, hiperlipidemia dan disfungsi ginjal. Penelitian kualitas tidur remaja tingkat stress.<sup>16</sup>

## Metode

Pada penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan observasional. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi regular S1 Keperawatan di Universitas Indonesia Maju di Jakarta sebanyak 96 mahasiswa sebagai responden. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan lembar observasi dengan IMT. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik observasional melalui metode *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin melihat hubungan antara taste abnormalities dan durasi tidur dengan kejadian overweight pada mahasiswa dan mahasiswi dalam satu waktu pengamatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan mahasiswi pada perguruan tinggi yang menjadi lokasi penelitian. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yaitu mahasiswa aktif yang berusia dalam rentang usia dewasa muda, bersedia menjadi responden dan tidak memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat memengaruhi berat badan atau persepsi rasa. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi taste abnormalities dan durasi tidur sedangkan variabel dependen adalah status *overweight*. Taste abnormalities didefinisikan sebagai adanya gangguan pada persepsi rasa, baik berupa penurunan maupun perubahan sensitivitas terhadap rasa dasar seperti manis, asin, pahit dan asam. Durasi tidur diartikan sebagai lama waktu tidur malam hari dan dikategorikan menjadi tidur kurang, normal, dan lebih. Sementara itu, status *overweight* ditentukan berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan mengacu pada kriteria klasifikasi yang sesuai dengan standar WHO Asia-Pasifik.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang berisi data karakteristik responden, persepsi rasa dan pola tidur serta lembar pengukuran antropometri untuk mencatat berat dan tinggi badan. Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti melalui pengisian kuesioner oleh responden dan pengukuran antropometri di lokasi penelitian. Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan serta memberikan lembar persetujuan berpartisipasi (*informed consent*) kepada setiap responden. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan analitik. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari karakteristik responden, taste abnormalities, durasi tidur dan status *overweight*. Analisis bivariate digunakan untuk melihat hubungan antara taste abnormalities dan durasi tidur dengan *overweight*, sedangkan analisis multivariate dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen tersebut terhadap *overweight* setelah dikontrol dengan variabel lain seperti jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak fakultas dan telah memenuhi prinsip etika penelitian. Setiap responden dijamin kerahasiaan identitasnya dan seluruh partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun.

## Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara taste abnormalities (kelainan persepsi rasa) dan durasi tidur dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa dan mahasiswi. Responden dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa dan mahasiswi yang berusia antara 18-24 tahun dari berbagai program studi.

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia awal dewasa. Proporsi mahasiswi lebih banyak dibandingkan mahasiswa. Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki status gizi normal, namun ditemukan pula persentase mahasiswa dan mahasiswi yang termasuk dalam kategori *overweight*.

2. Distribusi Taste Abnormalities

Analisis terhadap persepsi rasa menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami taste abnormalities yang ditandai dengan penurunan sensitivitas terhadap rasa asin, manis atau pahit. Kelompok responden yang mengalami taste abnormalities cenderung memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan distribusi status gizi antara responden dengan persepsi rasa normal dan mereka yang mengalami gangguan rasa.

3. Distribusi Durasi Tidur

Durasi tidur responden bervariasi antara 4 hingga 9 jam per malam. Mayoritas responden memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam yang tergolong kurang dari kebutuhan tidur ideal bagi usia dewasa muda. Responden dengan durasi tidur yang lebih pendek menunjukkan kecenderungan memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki waktu tidur cukup.

4. Hubungan antara Taste Abnormalities dengan *Overweight*

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara taste abnormalities dan *overweight*. Responden dengan gangguan persepsi rasa memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dibandingkan responden yang tidak mengalami gangguan rasa. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan sensitivitas rasa dapat memengaruhi pilihan makanan dan pola konsumsi energi harian.

5. Hubungan antara Durasi Tidur dengan *Overweight*

Analisis hubungan antara durasi tidur dengan status *overweight* juga menunjukkan hasil yang signifikan. Responden dengan durasi tidur kurang dari 7 jam per hari lebih berisiko mengalami *overweight* dibandingkan mereka yang memiliki durasi tidur cukup. Kekurangan tidur diduga memengaruhi hormon leptin dan ghrelin yang berperan dalam pengaturan nafsu makan sehingga meningkatkan asupan kalori dan berat badan.

6. Analisis Multivariate

Hasil analisis multivariat memperlihatkan bahwa taste abnormalities dan durasi tidur yang tidak adekuat merupakan faktor yang berkontribusi secara independen terhadap kejadian *overweight* setelah dikontrol dengan variabel lain seperti jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik. Hal ini menegaskan bahwa baik aspek biologis maupun gaya hidup memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi mahasiswa dan mahasiswi.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia Dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Kenis kelamin</b>		
Perempuan	90	93,8
Laki-laki	6	6,2
<b>Usia</b>		
18-20	17	17,7
21-22	67	69,8
23-25	12	12,5
Total	96	100%

Sumber: Olahdata SPSS

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar adalah perempuan sebanyak 90 responden (93,8%) berada pada rentang usia 21-22 tahun sebanyak 67 (69,8%). Responden dengan usia 18-20 tahun sebanyak 17 (17,7%). Responden dengan usia 23-25 tahun sebanyak 12 (12,5%). Dan laki-laki mempunyai rental paling sedikit yaitu sebanyak 6 responden (6,2%)

**Tabel 2.** Hasil Analisis Univariate Hubungan *Taste Abnormalities* Durasi Tidur Dan *Overweight* Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

<i>Taste Abnormalities</i>	Frekuensi	Persentase
Tidak Mengalami <i>Taste Abnormalities</i>	43	44.8
<i>Taste Abnormalities</i>	53	55.2
Total	90	100
<b>Durasi Tidur</b>		
Sangat baik	0	0
Cukup baik	0	0
Buruk	53	55,2
Sangat Buruk	43	44,8
Total	90	100
<b>Overweight</b>		
Normal	46	47.9
Overweight	50	52.1
Total	90	100

Sumber: Olahdata SPSS

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa *Taste Abnormalities* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024 yang sebagian besar mengalami *Taste Abnormalities* baik yaitu sebanyak 53 orang atau 55.2%. Menunjukkan bahwa durasi tidur mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024 yang sebagian besar mengalami durasi tidur buruk yaitu sebanyak 53 orang atau 55,2%. Sementara durasi tidur sangat baik dan cukup baik tidak ada. Menunjukkan bahwa *overweight* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024 yang sebagian besar mengalami *overweight* yaitu sebanyak 50 orang atau 52,1%.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Bivariate Hubungan *Taste Abnormalities* Durasi Tidur Dan *Overweight* Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

<i>Taste Abnormalities</i>	<i>Overweight</i>				Total		P-Value	OR (95% CI)
	Normal		<i>Overweight</i>					
	N	%	N	%	N	%		
Tidak <i>Taste Abnormalities</i>	4	4.2	49	51.0	53	100	0,00	514.500
<i>Taste Abnormalities</i>	42	43.8	1	1.0	43	100		
<b>Total</b>	46	47.9	50	52.1	96	100		
<b>Durasi Tidur</b>								
Baik	0	0	0	0	0	0	0,02	2.060
Cukup Baik	0	0	0	0	0	0		
Buruk	13	13.5	30	31.3	43	44.8	3.808	
Sangat Buruk	33	34.4	20	20.8	53	55.2		
<b>Total</b>	46	47.9	50	52.1	96	100		

Sumber: Olahdata SPSS

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hubungan *Taste Abnormalities* dengan *overweight* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024 diperoleh bahwa responden yang *Taste Abnormalities* baik lebih banyak yang mengalami yaitu sebanyak 42 dari 43 orang (43,8%) sedangkan responden yang mengalami *Taste Abnormalities* buruk yaitu sebanyak 4 dari 49 orang (4,2%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,000 berarti *p-value* <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *Taste Abnormalities* dengan *overweight* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024.

Hubungan durasi tidur dengan *overweight* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024 diperoleh bahwa responden yang durasi tidur sangat buruk lebih banyak yang mengalami yaitu sebanyak 33 dari 53 orang (34,4%) sedangkan responden yang mengalami durasi tidur buruk yaitu sebanyak 13 dari 43 orang (13,5%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,002$  berarti  $p\text{-value} < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Taste Abnormalities dengan *overweight* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia Dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Karakteristik responden jenis kelamin diatas mahasiswa Universitas Indonesia Maju rata-rata usia 21-39. Menunjukkan bahwa perempuan sebanyak 90 responden (93,8%) dan laki-laki sebanyak 6 responden (6,3%). Responden dengan usia 18-20 tahun sebanyak 17 (17,7%), usia 21-22 tahun sebanyak 67 (69,8%) dan usia 23-25 tahun sebanyak 12 (12,5%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang menentukan kebutuhan gizi seseorang. Jenis kelamin dapat mempengaruhi komposisi tubuh, remaja perempuan lebih banyak menyimpan lemak dan remaja laki-laki lebih banyak penambahan jaringan tubuh dan masa otot sehingga remaja perempuan mempunyai persen lemak tubuh kira-kira dua kali lipat dibandingkan laki-laki yang menyebabkan remaja perempuan lebih berisiko untuk mengalami *overweight*.<sup>17</sup>

Remaja laki-laki yang mempunyai masa otot lebih banyak memiliki resiko *overweight* lebih rendah karena otot secara metabolik lebih aktif dari pada lemak sehingga kebutuhan energi lebih tinggi pada orang yang mempunyai massa otot lebih banyak.<sup>18</sup> Usia berperan penting dalam mempengaruhi perilaku emotional eating, yang merupakan kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi. Penelitian menunjukkan bahwa fenomena ini bervariasi di antara kelompok usia yang berbeda dengan perhatian khusus pada remaja dan dewasa awal. Pada kelompok usia ini, individu sering menghadapi tekanan dari pekerjaan dan pendidikan yang dapat meningkatkan tingkat stress dan memicu makan emosional. Sebuah penelitian menemukan bahwa 50,9% siswa menunjukkan perilaku emosional makan yang tinggi. Stress memiliki peran signifikan dalam meningkatkan perilaku makan berlebihan di kalangan orang dewasa baru dimana individu cenderung mencari kenyamanan melalui makanan saat menghadapi emosi negative.<sup>19</sup>

### Hubungan Taste Abnormalities Dengan *Overweight* Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang mengalami gangguan indra perasa atau Taste Abnormalities yang mengalami yaitu sebanyak 42 dari 43 orang (43,8%) sedangkan responden yang tidak mengalami Taste Abnormalities sebanyak 4 dari 49 orang (4,2%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  berarti  $p\text{-value} < \alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Taste Abnormalities dengan *Overweight* mahasiswa Universitas Indonesia Maju tahun 2024. Sesuai dengan penelitian Angeliq Agatha Suzanne (2022) tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan sensitivitas indera perasa pada anak obesitas. Hasil yang didapatkan adalah subjek obesitas memiliki lebih banyak kesulitan dalam mengidentifikasi kualitas rasa yang berbeda dengan benar daripada kontrol berat badan normal sehingga menghasilkan skor total yang lebih rendah secara keseluruhan. Terdapat satu penelitian yang menyatakan perbedaan yang kecil/tidak signifikan tetapi dapat dipengaruhi oleh kuantitas peserta yang lebih kecil dan jarak umur yang lebih sempit.

Berat badan lebih atau obesitas didefinisikan sebagai akumulasi abnormal atau berlebihan dari lemak tubuh sampai batas tertentu yang dapat menyebabkan efek negatif pada kesehatan. Obesitas bisa terjadi pada berbagai golongan umur. Pada penulisan literatur ini, anak-anak dan remaja dikategorikan pada usia dibawah 18 tahun. Dalam pemeriksaan sensitivitas indera perasa, terdapat dua prosedur secara garis besar yaitu "Tase Strip" dan perhitungan fungiform papillae. Taste strip yang terbuat dari kertas saring diresapi dengan larutan rasa yang berbeda. Konsentrasi yang digunakan berbeda dalam tiap penelitian.<sup>20</sup> Menurut asumsi peneliti bahwa Taste Abnormaliteis yang buruk mempengaruhi tingkat

nafsu makan sehingga menyebabkan *overweight* atau kelebihan berat badan. Jika seseorang menderita gangguan indra perasa atau Taste Abnormaliteis maka nafsu makan akan bertambah sehingga menyebkan *overweight* atau kelebihan berat badan.

### **Hubungan Durasi Tidur Dengan Overweight Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Universitas Indonesia Maju Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang durasi tidurnya sangat buruk lebih banyak mengalami *overweight* yaitu sebanyak 33 dari 53 orang (34,4%) sedangkan responden yang durasi tidur buruk mengalami *overweight* yaitu sebanyak 13 dari 43 orang (13,5%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,002$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Universitas Indonesia Maju. Sesuai dengan penelitian Cici Sahita (2023) pada *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kelebihan berat badan sebelumnya dan durasi tidur dengan berat badan. Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara riwayat *overweight* dan durasi tidur dengan berat badan dan dibuktikannya hasil  $p\text{-value}$  lebih dari 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurang tidur dikaitkan dengan risiko kelebihan berat badan dan obesitas yang lebih tinggi dan kurang tidur dapat menyebabkan rasa lapar yang berlebihan dan penurunan berat badan yang lebih lambat dibandingkan dengan mereka yang cukup tidur. Untuk itu perlu dibiasakan tidur cukup awal. Itu sebabnya penelitian sebelumnya merekomendasikan tidur cukup 7-9 jam sehari untuk menjaga keseimbangan hormon yang mendorong kegemukan dan *overweight*.(Rachmania Eka Damayanti et al 2019) Menurut asumsi peneliti Durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko *overweight*. Hal ini disebabkan karena durasi tidur yang pendek dapat memengaruhi keseimbangan hormon pengontrol nafsu makan. tidur kurang dari tujuh jam mengakibatkan perubahan berat badan dan dapat menyebabkan penambahan berat badan, baik dengan meningkatkan asupan makanan atau mengurangi energi yang dibakar.

Peneliti menyimpulkan bahwa bahwa gangguan pada indra pengecap atau taste abnormalities dapat berkontribusi terhadap kelebihan berat badan *overweight*. Gangguan ini dapat menyebabkan perubahan preferensi makanan, peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula serta penurunan sensitivitas terhadap rasa tertentu yang akhirnya berdampak pada pola makan dan berat badan. Beberapa mekanisme yang mungkin menjelaskan hubungan ini. Penurunan sensitivitas rasa Orang dengan gangguan pengecap mungkin mengonsumsi lebih banyak makanan yang kuat rasanya seperti makanan manis atau berlemak untuk mendapatkan kepuasan yang sama. Gangguan persepsi rasa pahit Jika seseorang kurang sensitif terhadap rasa pahit mereka mungkin lebih cenderung mengonsumsi makanan olahan yang sering mengandung tambahan gula dan garam. Perubahan preferensi makanan Ketidakseimbangan dalam persepsi rasa bisa menyebabkan kecenderungan makan berlebihan atau memilih makanan yang kurang sehat. Hubungan dengan sistem metabolisme Gangguan taste juga bisa berhubungan dengan hormon yang mengatur nafsu makan seperti leptin dan ghrelin, yang dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan.

Peneliti menyimpulkan bahwa durasi tidur dapat memengaruhi terhadap *overweight* (kelebihan berat badan), terutama bila dikombinasikan dengan durasi tidur yang tidak optimal. Tidur kurang dari 6 jam per malam dapat meningkatkan hormon ghrelin atau merangsang nafsu makan dan menurunkan leptin atau mengontrol rasa kenyang. Memicu keinginan makan makanan tinggi kalori, lemak, dan gula dan memperparah gangguan pengecap, membuat makanan sehat terasa kurang menarik. Tidur lebih dari 9 jam per malam menyebabkan metabolisme yang lebih lambat sehingga mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan penyimpanan lemak, memengaruhi sensitivitas rasa, terutama terhadap makanan manis dan berlemak. Jadi, tidur kurang dari 6 jam atau lebih dari 9 jam dapat meningkatkan risiko *overweight*, terutama jika ada gangguan pengecap yang memengaruhi pola makan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian “Hubungan *Overweight* Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Maju, Sebagian Besar *Overweight* Akan Dialami Oleh Mahasiswa Yang Mengalami Taste Abnormalities Dan Durasi Tidur Yang Kurang Baik.” Ada hubungan Taste Abnormaliteis dengan *overweight* pada mahasiswa Universitas Indonesia Maju. Responden yang mengalami gangguan indra perasa atau Taste Abnormalities yang mengalami yaitu sebanyak 42 dari 43 orang (43,8%) sedangkan responden yang tidak mengalami Taste Abnormalities sebanyak 4 dari 49 orang (4,2%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ .<sup>4</sup> Ada hubungan durasi tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Universitas Indonesia Maju. Responden yang durasi tidurnya sangat buruk banyak mengalami *overweight* yaitu sebanyak 33 dari 53 orang (34,4%) sedangkan responden yang durasi tidur buruk mengalami *overweight* yaitu sebanyak 13 dari 43 orang (13,5%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,002$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ .

Selain itu, durasi tidur yang lebih pendek dari waktu ideal (< 7 jam per hari) juga berhubungan dengan peningkatan risiko *overweight*. Kurangnya waktu tidur dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan sehingga meningkatkan asupan kalori dan penurunan metabolisme tubuh. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor biologis seperti gangguan persepsi rasa dan faktor gaya hidup seperti durasi tidur memiliki peranan penting terhadap status gizi mahasiswa dan mahasiswi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif seperti edukasi tentang pentingnya pola tidur yang sehat dan kesadaran terhadap perubahan persepsi rasa, guna mencegah terjadinya *overweight* di kalangan mahasiswa.

#### **Makna Singkatan (Abbreviations)**

WHO : World Health Organization  
RISKESDAS : Riset Kesehatan Dasar

#### **Persetujuan Etik**

Etika penelitian sudah lulus komisi etik penelitian kesehatan Universitas Indonesia Maju dengan nomor: 009/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/I/2025.

#### **Konflik Kepentingan**

Penelitian ini merupakan penelitian independen yang dilakukan tanpa adanya keterkaitan atau kepentingan dengan pihak manapun, baik individu maupun organisasi.

#### **Pendanaan**

Seluruh biaya yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari dana pribadi peneliti, tanpa dukungan finansial dari lembaga atau pihak eksternal lainnya.

#### **Kontribusi Penulis**

Seluruh proses penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, analisis hingga penulisan laporan akhir dilakukan sepenuhnya oleh Dina Safitri sebagai peneliti utama.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan dan doa dalam proses penyusunan skripsi ini. Tanpa dukungan tersebut, penyusunan karya ilmiah ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

#### **References**

1. WHO. Global Tuberculosis Report 2019. 2020. Doi:1037//0033-2909.I26.1.78.

2. Alfaridh AY., Azizah AN. Dan Ramadhanyngtyas A. Et Al. Journal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas). J Pengabdian Kesehatan Masyarakat. Published Online 2019.
3. Al Rahmad AH. Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja. J Vokasi Kesehatan. Published Online 2019. Doi:10.30602/Jvk.V5i1.163.
4. Ambaldhage V., Puttabuddi J., Nunsavath P. Dan Tummuru Y. Taste Disorders: A Review. J Indian Acad Oral Medical Radiology. Published Online 2014. Doi:10.4103/0972-1363.141864.
5. Evan, Wiyono J. Dan Candrawati E. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Nurs News (Meriden). Published Online 2017.
6. Simamora M. Dan Primasari A. Change of Taste Sensitivity of Clove Cigarette Smokers in Medan. J Dent Indonesia. Published Online 2013. Doi:10.14693/Jdi.V19i2.137.
7. Ramar K., Malhotra RK. Dan Carden KA. Et Al. Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement. J Clin Sleep Med. Published Online 2021. Doi:10.5664/Jcsm.9476.
8. Bhartia N., Jain S., Shankar N., Rajaram S. Dan Gupta M. Effects of Antenatal Yoga on Maternal Stress and Clinical Outcomes in North Indian Women: A Randomised Controlled Trial. Journal. Indian Acad Clin Med. 2019; 20(1): 10-14.
9. Setyaji AB. Hubungan Kualitas Tidur Dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Purbosari Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah Tugas. Hub Kualitas Tidur Dan Kebugaran Jasm Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Purbosari Kec Ngadirejo. Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Teng Tugas. Published Online 2021.
10. Yolanda AA. Et Al. Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Ungaran). J Kesehatan Masyarakat (E- Journal). Published Online 2019:123-130.
11. Dubey P. Dan Sahu SK. Effect of Service Quality on Perceived Value, Satisfaction and Loyalty of Customers: A Study on Selected Hospitals of Chhattisgarh. Int J Comput Science English. 2019; 7(3): 55-62.
12. Suhartati BL., Dewi AANTN., Wibawa A. Dan Winaya IMN. Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. Maj Ilmu Fisioter Indonesia. Published Online 2021. Doi:10.24843/Mifi.2021.V09.I01.P06.
13. Gautam P., Dahal M. Dan Baral K. Et Al. Sleep Quality And Its Correlates Among Adolescents of Western Nepal: A Population-Based Study. Sleep Disord. Published Online 2021. Doi:10.1155/2021/5590715.
14. Murniati PLU. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. J Inov Peneliti. Published Online 2022.
15. Fitriani S. Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Loyalitas Melalui Kepuasan Pasien Pengguna BPJS Di Rawat Inap RSUD Dr. Moewardi. 2014.
16. Adjie EKK., Angtoni M., Destra E., Satyanegara WG. Dan Kurniawan J. Korelasi Durasi Screen Time Dengan Gangguan Tidur Anak Usia 6-12 Tahun. MAHESA Malahayati Heal Student J. Published Online 2023. Doi:10.33024/Mahesa.V3i7.10653.
17. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. 2018.
18. Janah N., Altika S., Darsono. Dan Fauzia RL. Hubungan Anemia Dengan Kejadian Perdarahan Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Elia Waran Kabupaten Manokwari Selatan. J Peneliti Pengabdian Bidan. 2023; 1(1): 21-30.
19. Hong Y., Ullah R., Wang JB. and Fu JF. Trends of Obesity and Overweight Among Children and Adolescents in China. World J Pediatr. Published Online 2023. Doi:10.1007/S12519-023-00709-7.
20. Mohamad Fahri Line. Pengaruh Tabata Workout Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Pada Mhasiswa Fisioterapi Universitas Muhamadiyah Malang Dengan Kategori IMT *Overweight*. N Engl J Med. Published Online 2018.

\*) Original Article

--- ISJNMS ---