

ABSTRAK

NANDA UNVITA SHOLIKHAH

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN MAKAN DI MALAM HARI DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA

(Studi Observasional pada Remaja Usia 13-16 Tahun di SMPN 14 Kota Tasikmalaya Tahun 2025)

Masalah gizi menjadi salah satu isu kesehatan yang kompleks dan memiliki dampak luas terhadap kualitas hidup manusia. Salah satu bentuk masalah gizi yang signifikan adalah gizi lebih. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi lebih, yang dapat menyebarkan berbagai gangguan kesehatan di masa dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan gangguan metabolik. Salah satu faktor yang berhubungan dengan gizi lebih adalah kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 13-16 tahun di SMPN 14 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dengan metode pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, total populasi sebanyak 1.079 siswa dan didapatkan 314 responden. Pengambilan data menggunakan alat stadiometer, berat badan digital, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan kuesioner kebiasaan makan di malam hari. Analisis data statistik dengan uji *chi-square*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,000$), serta kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 13-16 tahun. Diharapkan remaja usia 13-16 tahun sadar akan perlunya menjaga kesehatan tubuh melalui kualitas tidur yang baik dan pola hidup yang sehat dengan tidak memiliki kebiasaan makan di malam hari.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kebiasaan Makan di Malam Hari, Kejadian Gizi Lebih, dan Remaja

**FACULTY OF SCIENCE HEALTH
SILIWANGI UNIVERCITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2025**

ABSTRACT

NANDA UNVITA SHOLIKHAH

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND NIGHT EATING HABITS WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION AMONG ADOLESCENTS (AN OBSERVATIONAL STUDY ON ADOLESCENTS AGED 13-16 YEARS AT SMPN 14 TASIKMALAYA IN 2025)

Nutritional problems have become one of the complex health issues that have a wide impact on the quality of human life. One significant form of nutritional problem is overweight. Adolescents are an age group that is vulnerable to overnutrition, which can lead to various health problems in adulthood, such as cardiovascular disease, type 2 diabetes, and metabolic disorders. One of the factors associated with overnutrition is sleep quality and night eating habits. This study aimed to examine the relationship between sleep quality and night eating habits with the incidence of overnutrition among adolescents aged 13–16 years at SMPN 14 Kota Tasikmalaya. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design, and a total of 314 respondents were selected using proportional random sampling. Data were collected using a stadiometer, digital weight scale, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and a night eating habits questionnaire. Statistical analysis was conducted using the chi-square test. The results showed a significant relationship between sleep quality and the incidence of overnutrition ($p = 0.000$), as well as between night eating habits and the incidence of overnutrition ($p = 0.000$). The conclusion of this study is that sleep quality and night eating habits are significantly related to the incidence of overnutrition among adolescents aged 13–16 years. Therefore, adolescents in this age group are expected to be aware of the importance of maintaining their health through good sleep quality and a healthy lifestyle by avoiding night eating habits.

Keywords: *Adolescents, Night Eating, Overnutrition, and Sleep Quality*