

The Relationship Between Sleep Quality and Exposure to Snack Food and Beverage Advertisements on Television with the Nutritional Status of Sixth Grade Students at SDN Mulyasari 1

Hubungan Kualitas Tidur dan Paparan Iklan Makanan dan Minuman Ringan di Televisi dengan Status Gizi Murid Kelas VI di SDN Mulyasari 1

Siti 'Afifah Khomsah ^a, Milliyantri Elvandari ^{a*}, Linda Riski Sefrina ^a

^a Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

*Corresponding Authors: afifahkhms22@gmail.com

Abstract

Introduction: Nutritional status of school-aged children is an important indicator in assessing children's health and growth. Various lifestyle factors such as sleep quality and exposure to food and beverage advertisements on television are suspected to influence children's nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and exposure to food and beverage advertisements on television with the nutritional status of sixth-grade students at SDN Mulyasari 1. **Methods:** This quantitative study employed a cross-sectional design. A sample of 48 sixth-grade students was selected randomly. Sleep quality data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while advertisement exposure data were obtained through a structured questionnaire that had been tested for validity and reliability. Nutritional status was measured based on body mass index for age (BMI/A) using WHO 2007 reference z-scores. Data analysis was performed using Spearman correlation test with a significance level of $\alpha=0.05$. **Results:** The results showed that out of 48 respondents, 36 students (75%) had normal nutritional status, 3 students (6.2%) were underweight, and 9 students (18.8%) were obese. Statistical analysis revealed no significant relationship between sleep quality and nutritional status ($p=0.255$; $p>0.05$) nor between exposure to food and beverage advertisements on television and nutritional status ($p=0.467$; $p>0.05$). **Conclusion:** Sleep quality and exposure to food and beverage advertisements on television were not significantly associated with the nutritional status of sixth-grade students at SDN Mulyasari 1. These findings indicate that other factors such as dietary patterns, physical activity, family environment, and socioeconomic and cultural factors may play a more dominant role in determining the nutritional status of school-aged children. Further research is needed to comprehensively identify the determinants of nutritional status, as well as to strengthen the role of nutrition education and media supervision by parents and schools.

Keywords: Sleep Quality, food And Beverage Advertisements, Nutritional Status, Television, School-Aged Children.

Abstrak

Pendahuluan: Status gizi anak usia sekolah merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan dan tumbuh kembang anak. Berbagai faktor gaya hidup seperti kualitas tidur dan paparan iklan makanan serta minuman ringan di televisi diduga dapat memengaruhi status gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi dengan status gizi anak kelas VI di SDN Mulyasari 1. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 48 siswa kelas VI yang dipilih secara acak. Data kualitas tidur dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan data paparan iklan diperoleh melalui kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Status gizi diukur berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) menggunakan *z-score* referensi WHO 2007. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0.05$. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden, 36 siswa (75%) memiliki status gizi normal, 3 siswa (6,2%) mengalami gizi kurang, dan 9 siswa (18,8%) mengalami obesitas. Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi ($p=0.255$; $p>0.05$) maupun antara paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi dengan status gizi ($p=0.467$; $p>0.05$). **Kesimpulan:** Kualitas tidur dan paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi tidak terbukti berhubungan secara signifikan dengan status gizi siswa kelas VI di SDN Mulyasari 1. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, lingkungan keluarga, serta faktor sosioekonomi dan budaya mungkin memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan status gizi anak usia sekolah. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi determinan status gizi secara komprehensif, serta penguatan peran pendidikan gizi dan pengawasan media oleh orang tua dan sekolah.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Iklan Makanan dan Minuman Ringan, Status Gizi, Anak Sekolah Dasar.



Copyright © 2020 The author(s). You are free to : **Share** (copy and redistribute the material in any medium or format) and **Adapt** (remix, transform, and build upon the material) under the following terms: **Attribution** — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use; **NonCommercial** — You may not use the material for commercial purposes; **ShareAlike** — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. Content from this work may be used under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Article History:

Received: 29/06/2025,
Revised: 10/06/2026,
Accepted: 19/06/2026,
Available Online: 30/06/2026

QR access this Article



<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v9i2.938>

Pendahuluan

Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling mendesak di Indonesia adalah kondisi gizi anak-anak Indonesia, yang saat ini menghadapi beban ganda malnutrisi, yaitu masih tingginya gizi kurang serta meningkatnya kasus gizi lebih. Angka kejadian stunting pada anak-anak mencapai 21,5% pada tahun 2023, menurut data statistik dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Stunting dianggap normal jika frekuensinya di bawah 20%, sehingga persentase ini masih tergolong tinggi menurut WHO. Selain itu, Menurut SKI (Survey Kesehatan Indonesia) 2023, prevalensi gemuk pada anak di Indonesia usia 5-12 tahun meningkat yaitu 11,9% dan status gizi obesitas menurun 7,8%. Dalam hal kesehatan masyarakat di Indonesia, salah satu masalah terbesar adalah kondisi gizi anak-anak yang sudah cukup umur untuk bersekolah. Remaja, yang berada di tengah-tengah perubahan pola makan dan gaya hidup, sangat rentan terhadap kekurangan gizi karena cepatnya masa pubertas. Penelitian Waluyani et al [1], menjelaskan bahwa status gizi yang tidak normal, seperti kekurangan atau kelebihan gizi, dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan pola makan dan gaya hidup [2]. Oleh karena itu, sangat penting untuk menentukan variabel apa saja, seperti kualitas tidur dan jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar, yang dapat memengaruhi kesehatan gizi anak.

Keseimbangan hormon, pengeluaran energi, dan rasa lapar semuanya dipengaruhi oleh seberapa baik anak-anak tidur [3]. National Sleep Foundation melaporkan bahwa kualitas tidur anak-anak menurun ketika mereka tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan banyak masalah, termasuk anak-anak tidak cukup makan. Dengan 4% anak tergolong sangat kurus dan 7,2% kurus, 11,2% anak usia sekolah (5-12 tahun) menderita kekurangan gizi, menurut Hasanah [4], anak-anak usia 6 hingga 12 tahun membutuhkan 9 hingga 12 jam tidur setiap hari dan kamar tidur yang sejuk, gelap, dan tenang agar dapat beristirahat dengan nyenyak [5]. Laju metabolisme dan keseimbangan hormon tubuh dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur. Obesitas adalah kemungkinan yang nyata karena meningkatnya rasa lapar yang mungkin terjadi akibat ketidakseimbangan ini [6].

Kekhawatiran tentang gizi anak-anak tidak hanya mencakup aspek internal seperti tidur, tetapi juga mencakup paparan mereka terhadap media, terutama iklan televisi untuk makanan dan minuman ringan. Boyland dan Halford [7], menemukan bahwa asupan kalori anak-anak meningkat akibat iklan makanan tidak sehat yang menampilkan makanan yang kaya akan gula, garam, dan lemak (GGL). Hal ini menunjukkan bahwa iklan-iklan tersebut berpengaruh pada kebiasaan dan preferensi konsumsi anak-anak. Bahkan di daerah-daerah yang memiliki konektivitas internet yang terbatas, televisi tetap menjadi bentuk konsumsi media yang paling populer di kalangan anak muda Indonesia. Kebiasaan konsumsi dan kebiasaan makan anak-anak bisa jadi dipengaruhi oleh paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi. Oleh karena itu, sangat penting untuk meneliti hubungan antara kesehatan gizi siswa kelas enam di SDN Mulyasari 1 dengan paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi, serta kualitas tidur mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi siswa kelas enam SDN Mulyasari 1 dengan paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi dan kualitas tidur mereka. Penelitian ini unik karena meneliti kesehatan gizi anak usia sekolah di wilayah semi urban yang belum banyak diteliti sebelumnya dengan mengintegrasikan dua variabel gaya hidup sekaligus, yaitu kebiasaan tidur dan paparan media. Dengan sedikit keberuntungan, temuan penelitian ini akan menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak-anak dan memberikan dasar bagi program-program yang ditargetkan dan berbasis bukti untuk meningkatkan kebiasaan makan mereka.

Metode Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana status gizi anak dipengaruhi oleh kualitas tidur dan paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong lintang. Desain ini memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu. Sebanyak 48 siswa kelas enam dari SDN Mulyasari 1 disurvei untuk penelitian ini; 22 laki-laki dan 26 perempuan dipilih secara acak. Para peserta dalam penelitian ini memberikan data mereka melalui pengukuran antropometri dan kuesioner. Kami menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sebuah instrumen yang telah divalidasi di tingkat internasional, untuk mengevaluasi kualitas tidur. Temuan dibagi menjadi dua kategori: kualitas tidur yang sangat baik (skor PSQI 5 atau kurang) dan kualitas tidur yang buruk (skor 5 atau lebih). Kuesioner paparan iklan berupa kuesioner yang diadopsi dari penelitian Eriga Agustiniingsasi [8]. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan item pertanyaan yang tidak valid telah dihapus pada penelitian sebelumnya, sehingga instrumen yang digunakan dinyatakan valid dan reliabel. Siswa diklasifikasikan sebagai "terpapar" jika mereka terpapar empat kali atau lebih dalam seminggu, dan "tidak terpapar" jika mereka terpapar lebih jarang. Kami mengukur status gizi anak-anak dengan mengukur berat dan tinggi badan mereka. Kemudian, kami menggunakan rumus untuk mengukur status gizi mereka dengan menggunakan perhitungan Z-score, lalu dikategorikan sesuai dengan standar WHO berdasarkan usia dan jenis kelaminnya, yakni:

Kategori	Ambang Batas(Z-score)
Gizi buruk	<-3 SD
Gizi kurang	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih	+ 1 SD sd + 2 SD
Obesitas	> +2 SD

Hasil Dan Pembahasan

Hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dan paparan iklan makanan serta minuman ringan di televisi dengan status gizi siswa menggunakan uji korelasi Spearman. Jumlah responden sebanyak 48 siswa kelas VI yang terdiri dari 22 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan. Dari total 48 siswa terdapat 36 siswa berstatus gizi normal, 3 berstatus gizi kurang, dan 9 berstatus gizi obesitas. Berikut adalah tabulasi silang antara masing-masing variabel independen dengan status gizi yang dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu gizi kurang, gizi normal, dan obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (WHO Reference 2007).

Tabel 1. Tabulasi silang terkait hubungan kualitas tidur dan paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi dengan status gizi anak kelas VI di SDN mulyasari 1.

Variabel	Kategori	Status gizi						Total		p-value
		Gizi kurang		Normal		Obesitas		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
Kualitas tidur	Buruk	0	0	18	37,5	3	6,25	48	100	0,255
	Baik	3	6,2	18	37,5	6	12,5			
Paparan iklan	Terpapar	1	2,1	27	56,2	7	14,5	48	100	0,467
	Tidak terpapar	2	4,1	9	18,7	2	4,1			

Kesehatan gizi siswa kelas enam di SDN Mulyasari 1 tidak berkorelasi secara substansial dengan kualitas tidur mereka atau paparan mereka terhadap iklan makanan dan jajanan di televisi, menurut temuan penelitian ini. Nilai p-value untuk kedua variabel - 0,467 untuk paparan iklan dan 0,255 untuk kualitas tidur - keduanya lebih dari 0,05, membuktikan hal ini. Data menunjukkan bahwa dari 48 siswa kelas enam di SDN Mulyasari 1, 75% memiliki status gizi normal, sementara 18% gemuk dan 6,2% kurang gizi. Dari murid-murid dalam kelompok yang mengalami kesulitan tidur, tidak ada yang mengalami gizi kurang; 37,5% memiliki status gizi normal; dan 6,25% kelebihan berat badan. Tiga murid (6,2%) dalam kelompok yang melaporkan kualitas tidur yang sangat baik memiliki gizi yang kurang, delapan belas murid (37,5%) memiliki gizi yang cukup, dan enam murid (12,5%) memiliki berat badan berlebih. Nilai p sebesar 0,255 menunjukkan bahwa uji statistik tidak menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dan kualitas tidur ($p>0,05$). Di antara

siswa yang terpapar iklan makanan dan minuman ringan, 1 (2,1%) memiliki gizi kurang, 27 (56,2%) memiliki gizi normal, dan 7 (14,5%) mengalami obesitas. Dibandingkan dengan kelompok yang terpapar, kelompok yang tidak terpapar memiliki 2 anak dengan gizi kurang (4,1%), 9 murid dengan gizi normal (18,7%), dan 2 murid dengan berat badan berlebih (4,1%). Tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara paparan iklan dan status gizi ($p > 0,05$), karena nilai p yang diperoleh adalah 0,467.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, kualitas tidur merupakan komponen yang sangat penting. Selain memengaruhi keseimbangan hormon dan metabolisme tubuh, tidur yang cukup juga membantu pemulihan fisik. Metabolisme yang sehat, yang berdampak pada rasa lapar dan berat badan, sangat erat kaitannya dengan tidur yang nyenyak [3]. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk meningkatkan kadar hormon lapar ghrelin dan menurunkan kadar hormon penekan nafsu makan leptin, sehingga membuat orang cenderung makan berlebihan dan akhirnya menjadi kelebihan berat badan atau obesitas [9]. Kurang tidur dapat berdampak negatif pada tingkat energi dan keinginan untuk berolahraga, dua hal yang sangat penting untuk menjaga pola makan dan keseimbangan energi [10].

Meskipun demikian, data dalam tabel menunjukkan bahwa korelasi antara kondisi gizi dan kualitas tidur tidak signifikan secara statistik ($p = 0,255$). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rodhiyah [11], dan Fibrina [12], yang tidak menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur seseorang dengan keadaan gizi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara status gizi dengan kualitas tidur, sesuai dengan penelitian Simpatik dkk. [13] dan Audreya [14]. Karena tidak selalu ada hubungan yang lurus dan linier antara status gizi dan kualitas tidur seseorang, hal ini masuk akal secara teori. Pola makan, stres, olahraga, genetika, dan faktor psikososial hanyalah beberapa dari sekian banyak variabel lain yang dapat menjadi perantara atau pengatur hubungan ini. Jika seseorang memiliki pola makan yang teratur dan bergizi, meskipun kualitas tidurnya buruk, bukan berarti mereka memiliki status gizi yang buruk. Ada juga kemungkinan bias dalam data statistik karena sifat subjektif dalam menilai kualitas tidur sebagai sangat baik atau buruk.

Hubungan Paparan Iklan Makanan dan Minuman Ringan di Televisi dengan Status Gizi

Ketika berbicara tentang elemen-elemen yang memengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah, bukan hanya biologi dan siklus tidur mereka yang penting; lanskap media juga memainkan peran penting. Makanan cepat saji dan makanan lain yang mengandung banyak gula dan lemak sangat rentan terhadap dampak buruk dari iklan makanan, yang dapat mengubah kebiasaan makan, meningkatkan kemungkinan obesitas, dan memperburuk status gizi [1]. Anak-anak dan remaja sangat rentan terhadap kekuatan media dalam membentuk pandangan, keinginan, dan pilihan pembelian mereka, menurut teori pemasaran dan perilaku konsumen [2]. Dalam konteks ini, televisi masih menjadi salah satu media utama yang diakses oleh anak-anak, sehingga paparan iklan yang berulang dan menarik dapat membentuk pola konsumsi yang kurang sehat sejak dini.

Tabel 1 menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara paparan iklan dan status diet ($p = 0,467$). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Apriola [15], yang juga tidak menemukan adanya korelasi antara paparan iklan dan status diet. Dalam nada yang sama, penelitian seperti yang dilakukan oleh Azizah dkk [10], menunjukkan adanya korelasi antara iklan makanan dan kebiasaan makan masyarakat. Ada beberapa penyebab potensial untuk hal ini. Pertama, variabel seperti pendidikan, pemahaman gizi, nilai-nilai keluarga, dan daya beli sering kali memperkuat efek tidak langsung dari iklan terhadap perilaku konsumsi. Bahkan ketika orang melihat iklan suatu produk, mereka mungkin tidak akan membelinya jika mereka peduli dengan kesehatan mereka atau jika mereka memiliki kontrol orang tua. Kedua, variabel ini tidak memberikan penjelasan rinci tentang jumlah atau jenis iklan yang dikonsumsi. Iklan mungkin memiliki efek yang lebih bernuansa pada kondisi gizi masyarakat daripada apa yang disarankan oleh kategori "terpapar" dan "tidak terpapar". Donal Nababan dkk. [16], mencatat bahwa konsumsi makanan hanyalah salah satu komponen dari status gizi; aspek lain seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan faktor genetik juga berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Faktor-faktor ini dapat mengurangi dampak paparan iklan terhadap status gizi anak secara langsung [17].

Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi gizi siswa kelas enam di SDN Mulyasari 1 tidak terkait dengan kualitas tidur atau paparan iklan makanan dan minuman ringan di televisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur dan paparan iklan makanan tidak secara langsung memengaruhi status gizi responden di daerah ini, bertentangan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa variabel-variabel tersebut dapat memengaruhi perilaku makan dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa variabel lain, seperti makanan sehari-hari anak, tingkat aktivitas fisik, lingkungan keluarga, masalah ekonomi dan budaya, serta keterbatasan penelitian, mempengaruhi kesehatan gizi anak. Jadi, penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi gizi anak-anak di lingkungan sekolah dasar ini dipengaruhi oleh lebih dari sekadar seberapa baik mereka tidur atau seberapa sering mereka melihat iklan. Upaya promosi dan pencegahan masalah gizi perlu dilakukan secara komprehensif. Sekolah sebaiknya tidak hanya menitikberatkan pada satu atau dua faktor gaya hidup, melainkan mengintegrasikan pendidikan gizi secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran, mendorong aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga dan permainan aktif, serta membangun lingkungan sekolah yang mendukung konsumsi makanan sehat. Di samping itu, keterlibatan orang tua juga memiliki peran penting, terutama dalam mengawasi paparan media dan pengelolaan uang jajan anak, sehingga upaya yang dilakukan di sekolah dapat diperkuat di lingkungan keluarga. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih optimal dalam menjaga dan meningkatkan status gizi anak usia sekolah.

Conflict of Interest

Penelitian ini dilakukan secara mandiri dan objektif tanpa konflik kepentingan atau pengaruh eksternal.

Acknowledgment

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Singaperbangsa Karawang atas dukungan fasilitas penelitian. Penulis juga mengapresiasi partisipasi dan kerjasama dari seluruh siswa kelas VI SDN Mulyasari 1 serta pihak sekolah yang telah memfasilitasi pengambilan data.

Referensi

- [1] Waluyani I, Siregar FN, Anggreini D, Aminuddin A, Yusuf MU. Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth J Kesehat Masy* 2022;1:28–35.
- [2] Aristi RW, Maulidia R, Ardiansyah RB. Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Pajaran 1 Rembang Kabupaten Pasuruan. *KesehatanKreatif J Ris Kesehat Inov* 2025;7.
- [3] Gunarsa SD, Wibowo S. Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *J Pendidik Olahraga Dan Kesehat* 2021;9:43–52.
- [4] Hasanah I. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kognitif Pada Anak Usia Sekolah (11–12 Tahun) Di SDN Sumbersari 01 Kabupaten Jember 2017.
- [5] Putra AS, Susanto T, Lestari AS, Rasni H, Kurdi F. Optimalisasi status gizi anak usia sekolah dasar melalui konseling keluarga tentang kualitas tidur anak: Literatur review. *J Keperawatan Komunitas* 2022;2:37–45.
- [6] Irianti TT. *Hormon Tubuh dan Kesehatan: Proses Faali-Biokimiawi dan Molekuler*. UGM PRESS; 2025.
- [7] Boyland EJ, Halford JCG. Television advertising and branding. Effects on eating behaviour and food preferences in children. *Appetite* 2013;62:236–41.
- [8] Agustningsasi E. Hubungan antara Paparan Iklan Makanan dan Minuman Ringan di Televisi dengan Perilaku Pemilihan Jajanan pada Anak (Studi Analitik pada Anak dengan Status Gizi Lebih Sekolah Dasar Jember Lor 01 Patrang Kabupaten Jember). Universitas Jember, 2017.
- [9] Fitrah RS. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Sulawesi Barat 2024.

- [10] Azizah CN, Amin FA, Ramadhaniah R. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *J Kesehat Saintika Meditory* 2024;7:1–13.
- [11] Rodhiyah WH. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung 2022.
- [12] Fibriana D. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya 2019.
- [13] Simpatik RH, Purwaningtyas DR, Dhanny DR. Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci* 2023;4:46–55.
- [14] Audreyana RR. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Remaja SMA Adabiah Kota Padang. 2023.
- [15] Apriola A. Hubungan Pemilihan Makanan, Paparan Iklan di Media Sosial, dan Tingkat Literasi Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Padang Tahun 2024 2024.
- [16] Donal Nababan SKM, Saragih VCD, Yuniarti T, KM S, Yuniarti E, Andriyani A, et al. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Cendikia Mulia Mandiri*; 2023.
- [17] Atmarita TS. Analisis situasi gizi dan kesehatan masyarakat. Jakarta Direktorat Gizi Masyarakat, Dep Kesehat 2004.