

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DAN KONSUMSI MIE INSTAN
TERHADAP *BODY COMPOSITION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY



**AINUN NURI
A1D121026**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR**

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DAN KONSUMSI MIE INSTAN
TERHADAP *BODY COMPOSITION* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY**

**Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana Gizi**



**AINUN NURI
A1D121026**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY MAKASSAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DAN KONSUMSI MIE INSTAN
TERHADAP *BODY COMPOSITION* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY**

Disusun dan diajukan oleh :

AINUN NURI

A1D121026

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas
Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky
Pada hari Senin, Tanggal 10 juli 2025

Menyetujui

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Hardiyanti Subair S.Gz.,M.KM

NUPTK.4559776677230102

Eka Sari Ridwan S.KM.,Phd

NIDN.0923038902

Mengetahui

Ketua Program Studi

Dr.Iriyani Harun S.KM.,M.Kes

NUPTK.2034761662230233

HALAMAN PENGESAHAN

Pada Hari ini Kamis, Tanggal 22 Bulan Juli Tahun 2025, bertempat di Ruang Meeting Program Studi Gizi Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Megarezky, telah dilaksanakan Ujian Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana Gizi terhadap mahasiswa atas nama

Nama : **Ainun Nuri**
Nim : **A1D121026**
Program Studi : **S1 Gizi**
Judul Skripsi : **Hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan mahasiswa universitas megarezky**

Yang telah diuji oleh Tim Penguji Skripsi, sebagai berikut:

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Hardiyanty Subair ,S.Gz,M,.KM	(.....)
2. Eka Sari Ridwan ,S.KM,.Phd	(.....)
3. Nur Asmi ,S.KM,M,.Kes	(.....)

Mengetahui,

Dekan,

Ketua Program Studi,

Dr. Wilma, S.Kep.,Ns.,M.Kep
SKM.,M.Kes NUPTK. 6452763664230212

Dr. Iriyani Harun,
NUPTK. 9659768669230292

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul: “[Hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky]”

Penyusunan karya tulis ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Gizi pada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, karya tulis ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada:

1. Kepada kedua orangtua tersayang H.Syahrir dan Hj.Yuni Terima kasih telah mengusahakan segalanya untuk anak sulung mu, Ummi terimakasih sudah menjadi tempat keluh kesah penulis sekaligus menjadi teman curhat penulis dan Aji terimakasih selalu memberi dukungan dan semangatnya untuk anak kesayangan nya ini. Aji,Ummi,Terimakasih atas doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis semoga kalian sehat selalu dan selalu ada dalam lindungan Allah SWT,dan selalu ada dalam setiap episode kehidupan penulis.Penulis meminta maaf belum bisa memberikan yang terbaik dan penulis berharap suatu saat nanti Ummi dan Aji bisa bangga dengan anak sulungnya ini . Hidup lebih lama cinta pertamaku dan pintu surgaku.

2. Kepada kedua adikku tersayang Miftahul Jannah dan Bilal Hafidz Atailah terimakasih kakak ucapkan sudah kebersamaian dan menjadi semangat kakak sampai ditahap ini .
3. Kepada sahabatku di bangku perkuliahan Nur Atirah, Afiatul Auliyah, Sidratil Muntaha , yang telah menjadi teman penulis selama di bangku perkuliahan ini terimakasih suka dukanya sudah bertahan sejauh ini dan menemani penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini terima kasih atas petualangan yang luar biasa, kenangan canda dan tawa yang sangat menyenangkan dan berkesan bagi penulis.
4. Kepada sahabatku Ratu Ainun Terimakasih sudah menemani penulis dari SD sampai kuliah ,Terimakasih sudah diajak susah senang dan kadang-kadang sengsara bareng-bareng .Terimakasih sudah mengisi hari-hariku dengan begitu banyak pelajaran dan moment tak terlupakan.
5. Bapak Dr. H. Alimuddin, SH., MH., M.Kn sebagai Pembina Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas arahan dan pembinaan yang senantiasa menjadi fondasi dalam pengembangan institusi dan mahasiswa.
6. Ibu Alm. Hj. Suryani, SH., MH sebagai Pendiri Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dedikasi dan kontribusi luar biasa dalam mendirikan lembaga pendidikan yang menjadi wadah pengembangan ilmu dan karakter.
7. Bapak Moch. Noer Alim Qolby, S.H., LL.M Sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dukungan dan kebijakan strategis yang memfasilitasi proses pendidikan dan penelitian secara berkelanjutan.

8. Bapak Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M.Si sebagai Rektor Universitas Megarezky, atas motivasi dan arahannya dalam membangun budaya akademik yang unggul dan berdaya saing.
9. Ibu Dr. Wilma, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan atas kesempatan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
10. Ibu Dr. Iriyani Harun, SKM., M. Kes Selaku Ketua Program Studi S1 Giz, atas bimbingan akademik yang berkelanjutan dan inspiratif.
11. Ibu hardiyanti Subair, S, Gz., M. KM Selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan ketegasan telah membimbing penulis dari tahap perencanaan hingga penyusunan akhir skripsi ini. Beliau senantiasa memberikan arahan, masukan berharga, dan motivasi yang tidak ternilai harganya. Setiap saran dan kritik yang beliau berikan menjadi bekal penulis untuk menghasilkan karya yang lebih baik dan bermanfaat.
12. Ibu Eka Sari Ridwan S.KM.,Phd Selaku Pembimbing II dengan sabar memberikan arahan dengan dan meluangkan waktunya untuk melatih dan membimbing serta masukan dan saran demi penyempurnaana skripsi ini.
13. Ibu Nur Asmi S.KM.,M.Kes Selaku pengujii saya
14. Ibu Sri Sukmawaty Syahrir,S.Gz.,M.KM sebagai Pembimbing Akademik atas pendampingan dan bimbingan akademik selama masa studi penulis
15. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Universitas Megarezky, atas ilmu, perhatian, dan pelayanan yang diberikan selama proses studi.
16. Kepada teman-teman angkatan gizi 2021 Terimakasih sudah kebersamai penulis selama 3 tahun 11 bulan . Terimakasih untuk setiap tawa,diskusi,dan moment belajar bersama dikelas.

17. Kepada sahabatku Dewi Suhartina dan Salma Terimakasih atas segala dukungan dan kebersamaan yang tak pernah pudar kalian adalah orang-orang yang melihatku bertumbuh dari masa yang paling polos hingga sekarang ini.
18. Kepada keluarga besarku Family Rukray dan koto'Fams , Terimakasih telah menjadi pondasi, Tempatku pulang dan sumber kekuatan yang tak pernah habis.
19. Kepada Sepupuku Ayu, Terimakasih sudah menjadi kakak untuk saya dan Terimakasih atas support dan dukungan sehingga penulis sampai dititik ini.
20. Kepada Aradea Ramadani selaku teman gila ,penulis mengucapkan banyak terimakasih sudah banyak membantu ,menghibur dan memberi support kepada penulis.
21. Kepada tante Turi dan om Rani selaku ibu kost dan bapak kostku terimakasih sudah memberi support dan sudah jadi orangtua di perantauan.
22. Dan terakhir, terima kasih kepada gadis yang lahir pada 30 November 2002 yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti yang selalu mengusahakan semua hal agar terlihat baik-baik saja. Terimakasih sudah sekuat ini dan bertahan sampai sejauh ini dengan melawan penyakit . Terimakasih untuk tetap berusaha dan tidak menyerah walau sering kali merasa putus asa, namun terima kasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit lagi dan menyelesaikan semua ini. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga tetap rendah hati karena ini baru awal dari semuanya. Selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya, tugasmu belum selesai, perjalananmu masih

panjang, tetaplah menjadi perempuan yang kuat, perluas lagi sabarnya, perbanyak ikhlas dan tetaplah bersyukur dalam setiap keadaan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Makassar,.....2025

AINUN NURI

BIODATA



A. Biodata

1. Nama : Ainun Nuri
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Tempat tanggal : Bantaeng, 30 November 2002
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan : Indonesia
6. Alamat : Bantaeng
7. E-mail : ainunuri3011@gmail.com

B. Riwayat pendidikan

1. Tahun 2007-2008 : TK Bintang Kejora
2. Tahun 2009-2015 : SD Inpres Loka
3. Tahun 2015-2018 : SMPN 1 Sinoa
4. Tahun 2018-2021 : SMAN 2 Bantaeng
5. Tahun 2021-2025 : Universitas Megarezky Makassar

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan . Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan .”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Segala sesuatu yang berawal dari niat baik, kerja keras dan doa yang tak pernah putus akan menemukan jalannya . Skripsi ini adalah bukti kecil dari perjuangan panjang yang tidak pernah sendiri karena di setiap langkah, ada doa orangtua, dukungan para sahabat, dan pertolongan Allah SWT yang tak pernah henti. Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan pencapaian ini sebagai bukti bahwa setiap tantangan adalah proses pendewasaan bukan penghalang, melainkan jembatan menuju mimpi dan harapan yang lebih besar.

Grateful for the struggle, proud of the journey

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	1
SKRIPSI.....	2
LEMBAR PERSETUJUAN.....	3
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR GAMBAR.....	15
DAFTAR LAMPIRAN.....	16
BAB I PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang.....	19
B. Rumusan Masalah.....	22
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian.....	24
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	25
A. <i>Sedentary Behavior</i>	25
B. Mie instan.....	30
C. Kebiasaan makan.....	39
D. Hubungan makanan dengan kesehatan.....	45
E. <i>Body composition</i>	46
F. Status gizi.....	51
G. Remaja.....	52
H. Kerangka Teori.....	53
I. Kerangka konsep.....	54
J. Hipotesis penelitian.....	55
K. Defenisi Operasional.....	57

BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Rancangan Penelitian	60
B. Tempat dan waktu penelitian	60
C. Populasi dan sampel	60
D. Instrumen Penelitian	61
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	61
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	62
G. Analisis Data.....	64
H. Prosedur kerja	64
I. Alur penelitian	65
J. Etika penelitian	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran umum lokasi penelitian	67
B. Hasil penelitian	67
C. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi hasil penilaian perilaku <i>sedentary</i>	28
Tabel 2 . Kandungan Nilai Gizi	33
Tabel 3 . Kandungan Nilai Gizi	34
Tabel 2. Klasifikasi Persen Lemak Tubuh	49
Tabel 3. Indeks massa tubuh standar asia pasifik	51
Tabel 4. Penelitian terdahulu.....	95
Tabel 5. defenisi operasioanal.....	58
Tabel 4.1 Karakteristik Umum Responden.....	68
Tabel 4.2 Kategori <i>Sedentary Behavior</i>	69
Tabel 4.3 Kategori Frekuensi Mie Instan.....	70
Tabel 4.4 Kategori Body Composition.....	70
Tabel 4.5 Uji Chi Square <i>Sedentary Behavior</i> Dan Persen Lemak.....	72
Tabel 4.6 Uji Chi Square Konsumsi Mie Instan Dan Persen Lemak.....	72
Tabel 4.7 Uji Chi Square <i>Sedentary Behavior</i> dan IMT.....	73
Tabel 4.8 Uji Chi Square Konsumsi Mie Instan dan IMT.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hubungan makanan dengan kesehatan	45
Gambar 2. kerangka teori.....	53
Gambar 3. kerangka konsep.....	54
Gambar 4. Alur penelitian.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengambilan data awal	93
Lampiran 2. Pengambilan data.....	94
Lampiran 3. Surat permohonan menjadi responden	99
Lampiran 4. Surat persetujuan menjadi responden	100
Lampiran 5. Kusioner body composition.....	101
Lampiran 6. Kusioner lama duduk.....	102
Lampiran 7. Frekuensi konsumsi mie instan.....	103
Lampiran 8. Hasil uji Spss.....	104
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	108
Lampiran 10. Dokumentasi Izin Penelitian.....	110

ABSTRAK

Ainun Nuri (A1D121026). Hubungan *Sedentary Behavior* dan Konsumsi Mie Instan terhadap *Body Composition* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky. (Dibimbing oleh Hardyanty Subair dan Eka Sari Ridwan).

Perilaku *sedentary* dan kebiasaan mengonsumsi mie instan merupakan faktor gaya hidup modern yang berpotensi memengaruhi komposisi tubuh, termasuk indeks massa tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh. Komposisi tubuh yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes melitus.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky. Penelitian menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional* pada 54 responden yang dipilih secara acak. Data *sedentary behavior* dan frekuensi konsumsi mie instan diperoleh melalui kuesioner, sedangkan pengukuran IMT dan persen lemak tubuh menggunakan metode *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki IMT normal (59,3%) dan persen lemak tubuh kategori *standard plus* (75,9%). Uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary behavior* dengan IMT ($p=0,435$) maupun persen lemak tubuh ($p=0,488$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi mie instan dengan IMT ($p=0,010$) dan persen lemak tubuh ($p=0,000$). Analisis simultan menunjukkan bahwa kombinasi *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan tidak berhubungan signifikan dengan IMT maupun persen lemak tubuh ($p > 0,05$). Kesimpulannya, konsumsi mie instan berhubungan secara signifikan dengan komposisi tubuh, sedangkan *sedentary behavior* tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Edukasi mengenai pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik diperlukan untuk mencegah gangguan status gizi pada mahasiswa.

Kata kunci: *Sedentary behavior*, konsumsi mie instan, indeks massa tubuh, persen lemak tubuh *body composition*.

ASBTRACT

Ainun Nuri (AID121026). The Relationship between Sedentary Behavior and Instant Noodle Consumption on Body Composition for the Last Year Students of the Faculty of Nursing and Midwifery, Megarezky University. (Supervised by Hardyanti Subair and Eka Sari Ridwan).

Sedentary behavior and the habit of consuming instant noodles are modern lifestyle factors that have the potential to affect body composition, including body mass index (BMI) and body fat percentage. An unbalanced body composition can increase the risk of non-communicable diseases such as obesity and diabetes mellitus.

This study aims to determine the relationship between sedentary behavior and instant noodle consumption on body composition in final year students of the Faculty of Nursing and Midwifery, Megarezky University. The study used an observational design with a cross-sectional approach on 54 randomly selected respondents. Data on sedentary behavior and frequency of instant noodle consumption were obtained through questionnaires, while BMI and body fat percentage measurements were obtained using the Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method. The analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test with a significance level of 95%.

The results showed that 51.9% of respondents had low sedentary behavior (<2 hours/day), and 14.8% high (>5 hours/day). The frequency of instant noodle consumption was in the low category (1-2 times/week) at 64.8%, and high (27 times/week) at 7.4%. The majority of respondents had a normal BMI (70.4%) and a standard category body fat percentage (66.7%). The Chi-Square test showed that there was no significant relationship between sedentary behavior and BMI ($p=0.506$) or percent body fat ($p=0.407$). On the other hand, there was a significant relationship between instant noodle consumption and BMI ($p=0.010$) and percent body fat ($p=0.000$).

In conclusion, the consumption of instant noodles was significantly related to body composition, while sedentary behavior did not show a meaningful relationship. Education about healthy eating and increasing physical activity is needed to prevent nutritional status disorders in students.

Keywords: *Sedentary behavior, instant noodle consumption, body mass index, percent body fat, body composition*



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi adalah bahan yang ditemukan dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhannya. Gizi memainkan peran penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi di masa depan (Lestari et al., 2022).

Mahasiswa diklasifikasikan dalam tahap perkembangan yang berkisar antara 18 dan 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan menjadi masa remaja akhir sampai dewasa awal, dan tugas perkembangan utama pada usia ini adalah pematangan pendirian hidup. Mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan yang luar biasa, kecerdasan berpikir, dan kemampuan untuk mempersiapkan tindakan. Prinsip yang saling melengkapi, berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat adalah sifat yang cenderung ada pada setiap siswa (Imu et al., 2025).

Perilaku *sedentary behavior* sesungguhnya memiliki potensi terhadap kejadian masalah kesehatan. Perilaku *sedentary* ini dapat meningkatkan peluang kejadian kenaikan berat badan atau obesitas pada diri seseorang. Sehingga perilaku *sedentary* ini menjadi penyumbang faktor resiko pada penyakit degeneratif seperti jantung koroner dan diabetes militus Selain itu perilaku sedentari ini dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kejadian depresi(A'yunin et al., 2023).

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi perilaku sedentari tinggi pada remaja yaitu lebih dari 3 jam/hari adalah sebesar 49,6%.pengurangan

pengeluaran energi dan peningkatan perilaku sedentari selama beberapa dekade terakhir sangat signifikan. Selama 20 tahun terakhir, total screen time (seperti menggunakan komputer, menonton televisi, bermain video game) telah meningkat (Muhammad Faza Loebis et al., 2024).

Mie instan sangat digemari remaja dikarenakan jenis makanan instan yang penyajian yang praktis, diolah dengan cara yang mudah dan mudah dikemas. Obesitas dianggap penyakit degenerative yang berbahaya dikarenakan dapat mengakibatkan terjadinya penyakit lain seperti gagal jantung, DM, stroke, hipertensi dan penyakit degenerative lainnya, hal tersebut dapat mengganggu metabolisme glukosa dan penyumbatan pada pembuluh darah (Rachmawati et al., 2023).

Prevalensi konsumsi mie instan di Sulawesi Selatan menunjukkan angka yang signifikan, dengan data menunjukkan bahwa sekitar 2,36% di perkotaan dan 1,89% di perdesaan. Mie instan menjadi salah satu makanan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di wilayah ini (Risksedas, 2018).

Body composition diperlukan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh dalam asupan makanan dan memperoleh informasi yang relevan terhadap pencegahan dan penanganan penyakit. Kelainan komposisi tubuh berkaitan erat dengan penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus dan penyakit lainnya. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut dikarenakan seseorang

mengalami kenaikan berat badan yang diakibatkan dari perilaku makan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang (Clara et al., 2024).

Komposisi tubuh yang tidak optimal dapat menurunkan kebugaran jasmani remaja sehingga dapat terjadi penurunan intensitas aktivitas. Overweight atau obesitas adalah salah satu contoh komposisi tubuh yang tidak optimal. Overweight atau obesitas telah disebut sebagai ancaman epidemic global. sebagai dampak ekonomi global, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut, lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Bahkan di Indonesia, anak mengalami kelebihan berat badan (18,8%) dan obesitas (10,8%) (Kementerian Kesehatan, 2018). Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, jumlah remajanya (usia 16-18 tahun) yang mengalami kegemukan (IMT/U) berdasarkan laporan Riskesdas yaitu sebesar 9,5% dan obesitas sebesar 4,0% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Perubahan yang terjadi pada anak remaja yaitu perilaku makan, dimana anak memilih untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol yang biasanya ditemukan pada makanan siap saji (mie instan) (Clara et al., 2024)

Berdasarkan data tersebut saya tertarik ingin mengetahui bagaimana pengaruh *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas

keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan *sedentary behavior* terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
2. Bagaimana hubungan *sedentary behavior* terhadap persen lemak tubuh pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
3. Bagaimana hubungan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
4. Bagaimana hubungan konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
5. Bagaimana hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
6. Bagaimana hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
 - a. Untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap IMT dan persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
 - b. Untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
 - c. Untuk mengetahui hubungan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
 - d. Untuk mengetahui hubungan konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
 - e. Untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.
 - f. Untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* dan

konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi ilmiah bagi mahasiswa dan mahasiswi fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky makassar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Agar lebih memperhatikan pola konsumsi mie instan ,menjaga pola diet dan menyeimbangkan dengan pola aktivitas untuk mendapatkan status gizi yang normal dan sehat.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pembelajaran pengetahuan dan wawasan untuk peneliti , serta diterapkannya di dunia kerja agar dapat lebih memahami tentang kebiasaan konsumsi mie instan serta pengaruhnya dengan status gizi.

BAB II **TINJAUAN PUSTAKA**

A. *Sedentary Behavior*

Sedentary behavior merupakan sekelompok perilaku yang terjadi saat duduk atau berbaring yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game elektronik, membaca, dan lain sebagainya. Kemajuan berbagai bentuk kemudahan (instant) menyebabkan penurunan aktivitas fisik yang menjurus pada peningkatan *sedentary behavior* pada anak yang menghasilkan pola hidup santai yang berakibat terhadap obesitas (Rizka Norazizah 2021).

Perilaku *sedentary behavior* sesungguhnya memiliki potensi terhadap kejadian masalah kesehatan. Perilaku sedentari ini dapat meningkatkan peluang kejadian kenaikan berat badan atau obesitas pada diri seseorang. Sehingga perilaku *sedentary* ini menjadi penyumbang faktor resiko pada penyakit degeneratif seperti jantung koroner dan diabetes melitus. Selain itu perilaku sedentari ini dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kejadian depresi (A'yunin et al., 2023).

Perilaku *sedentary behavior* telah meningkat sebagai akibat dari kemajuan teknologi. Gaya hidup menetap adalah salah satu di mana sedikit atau tidak ada upaya fisik dilakukan setiap hari. Karena tidak ada pedoman yang ditetapkan untuk berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk media elektronik seperti ponsel dan televisi, banyak gaya hidup remaja yang tidak banyak bergerak terjadi di rumah. Ini terkait dengan aktivitas fisik intensitas

rendah, ketika hanya 1–1,5 MET energi yang dikeluarkan. (Muthmainnah et al., 2022).

Aktifitas fisik merupakan faktor protektif terhadap berat badan berlebihan. Pada anak yang aktif, terdapat nilai IMT yang lebih rendah. Salah satu masalah kesehatan yang diperparah dengan gaya hidup yang semakin *sedentary* adalah obesitas (Muthmainnah et al., 2022).

Health Belief Model adalah teori perubahan perilaku kesehatan dan model psikologis yang digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan dengan berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu terhadap suatu penyakit (Berhimpong et al., 2020).

1. Faktor yang mempengaruhi *sedentary behavior*

a. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan dampak yang ditimbulkannya akan menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* tanpa disadari (Maidartati et al., 2022).

b. Sikap

Sikap merupakan tahap awal seseorang untuk melakukan *sedentary lifestyle*, biasanya diawali dengan berbagai pengalaman, pendapat, atau prinsip. Sehingga seseorang memilih untuk Melakukan *sedentary lifestyle* atau melakukan aktivitas yang aktif (Maidartati et al., 2022)

c. Hobi atau kesenangan

Hobi seseorang berbeda-beda, mulai dari hobi yang membuat seseorang aktif bergerak hingga hobi yang membuat seseorang tidak aktif bergerak. Hobi seperti bermain game, menonton televisi, berbaring, duduk, bermain social media, merupakan hobi yang berisiko untuk seseorang melakukan aktivitas yang menetap lama (*sedentary lifestyle*) (Maidartati et al., 2022).

d. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary lifestyle* karena selama masa anak-anak hingga masa remaja perilaku *sedentary lifestyle* meningkat. Selama masa kanak-kanak dan masa peralihan menjadi remaja, umumnya baik perempuan ataupun laki-laki lebih banyak melakukan kegiatan di depan televisi (menonton) dan penggunaan komputer, namun pada laki-laki remaja biasanya menghabiskan waktu (Maidartati et al., 2022).

2. Pengukuran perilaku *sedentary*

Perilaku *sedentary* adalah aktivitas Santai yang tidak memerlukan banyak pengeluaran energi. *Kuesioner Activity Questionnaire (ASAQ)* yang dimodifikasi dalam Bahasa Indonesia telah digunakan oleh peneliti sebelumnya yang digunakan untuk menghitung variabel aktivitas *sedentary*. Kuesioner ini telah terbukti valid, reliabel, dan peka terhadap perubahan waktu menetap.

Tabel 1. *Klasifikasi hasil penilaian perilaku sedentary*

No	Kategori perilaku sedentary	Nilai
1	Rendah	<2 jam sehari
2	Sedang	2-5 jam sehari
3	Tinggi	>5 jam sehari

Sumber : Yuniarahma 2023

3. Dampak *sedentary*

Seseorang yang kurang gerak (sedentary lifestyle) akan mengalami perubahan dalam metabolisme, tubuh mengalami kesulitan memetabolisme lemak dan gula yang menyebabkannya masuk ke sistem kekebalan tubuh, memiliki sirkulasi darah yang buruk, mengobarkan tubuh dan mengembangkan ketidakseimbangan hormon. Sedentary lifestyle menyebabkan risiko kesehatan yang signifikan dan merupakan faktor kunci dalam perkembangan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, osteoporosis, dan kanker (CE Noticias Financieras, 2021). Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa dampak fisik pada kesehatan akibat sedentary lifestyle pada remaja, yaitu:

a. Obesitas

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu yang lama, yang berakhir dengan penumpukan lemak berlebih (WHO dalam P2PTM Kemenkes RI, 2018). Obesitas, terjadi karena jumlah konsumsi kalori lebih tinggi dibandingkan dengan

pengeluaran kebutuhan energi. Obesitas berhubungan dengan lemak di dalam tubuh yang dibutuhkan untuk menyimpan energi sebagai penyekat panas, penyerap guncangan, dan lain-lain. Wanita lebih banyak memiliki lemak di dalam tubuh dibandingkan dengan pria (Maidartati et al., 2022).

b. Diabetes Melitus

Diabetes melitus merupakan penyakit yang ditandai dengan hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, yang dibawa oleh lipoprotein melalui darah berasal dari karbohidrat, protein, dan lemak. Kolesterol dapat mengendap pada dinding pembuluh darah arteri, yang dimana hal tersebut merupakan penyebab terjadinya stroke dan serangan jantung. Penyebab terjadinya hiperkolesterolemia adalah banyaknya konsumsi makanan yang berlemak, kurang aktivitas fisik, stress, terlalu banyak makan (Maidartati et al., 2022).

c. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada waktu 2 kali pengukuran dengan jeda waktu 5 menit dalam keadaan tenang dan istirahat yang cukup. Tekanan darah mengalami peningkatan dalam jangka waktu yang lama (persisten) akan menyebabkan kerusakan ginjal (gagal ginjal), penyakit jantung, dan (Maidartati et al., 2022).

d. Kanker

Sedentary lifestyle dapat memicu terjadinya kanker payudara dan kanker usus besar, karena tubuh tidak banyak melakukan gerakan. Hal ini disebabkan karena otot dan sel jaringan dalam tubuh yang non aktif dapat memicu terjadinya perkembangan sel kanker yang memiliki angka morbiditas dan mortalitas tinggi (Maidartati et al., 2022).

B. Mie instan

Mie instan sebagai produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain, berbentuk khas mie, dan siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih paling lama 4 menit. Kebanyakan produk- produk mie instan telah melalui proses fortifikasi, yakni proses penambahan mikronutrien ke dalam produk. Mikronutrien ini seperti misalnya zat besi, asam folat, niasin, vitamin dan mineral seperti kalsium. Baru-baru ini telah diperkenalkan jenis mie instan baru yang justru dapat membantu orang-orang yang mengalami kegemukan atau ingin berdiet, menurunkan berat badannya. Namun Mie instant akan menghambat dan membatasi penyerapan nutrisi makanan, Beberapa mie instant dikemas dalam styrofoam, di mana styrofoam adalah agen penyebab kanker, Beberapa kasus keguguran mirisnya disebabkan karena mereka terlalu sering mengonsumsi mie instant (Imu et al., 2025).

1. Sejarah mie instan di Indonesia

Mie instan di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh PT Lima Satu Sankyu (selanjutnya berganti nama menjadi PT Supermi Indonesia) dan PT Sanmaru Foods Manufacturing Indonesia Ltd. yang berdiri pada tahun 1968. Pada tahun yang sama, diluncurkan merek mi instan pertama di Indonesia, Supermi. Empat tahun kemudian, 1972, diluncurkanlah merek mi instan terkenal dan kedua di Indonesia, Indomie. Bahkan tidak jarang orang membawa mi instan saat ke luar negeri sebagai persediaan "makanan lokal" jika makanan di luar negeri tidak sesuai selera (Fahira et al., 2024).

Menurut data World Instant Noodles Association, Indonesia adalah negara dengan konsumsi mi instan terbanyak kedua di dunia pada 2023. Sepanjang tahun lalu angka konsumsi mi instan di Indonesia mencapai 14,54 miliar porsi, setara 12% dari total konsumsi global. Mie Instan membuat kita lebih cepat lapar dari pada makan nasi. Namun, sifat karbohidrat dalam mie berbeda dengan sifat yang terkandung di dalam nasi. Sebagian karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat kompleks yang memberi efek rasa kenyang lebih lama. Sedangkan karbohidrat dalam mie instan sifatnya lebih sederhana sehingga mudah diserap. Akibatnya, mie instan memberi efek lapar lebih cepat dibanding nasi (Fahira et al., 2024).

2. Frekuensi konsumsi mie instan

Frekuensi Konsumsi merupakan dimana keseringan makan dalam jumlah yang banyak ataupun selalu dalam tiap hari baik kualitatif dan kuantitatif. Sebaliknya Mie Instan merupakan salah satu makanan yang membuat seorang lebih cepat lapar dibanding dengan nasi. Tetapi, sifat karbohidrat dalam mie serta nasi sangat berbeda. Mie Instan merupakan salah satu makanan yang membuat seorang lebih segera lapar dibanding dengan nasi. Tetapi, sifat karbohidrat dalam mie serta nasi berbeda. Karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat lingkungan yang berikan dampak rasa kenyang lebih lama. Sebaliknya karbohidrat dalam mie instan sifatnya lebih simpel sehingga gampang diserap. Dampaknya, mie instan berikan efek lapar lebih cepat dibandingkan nasi (Amelia & Nugroho, 2021).

3. Jenis jenis mie instan

Mie instan memiliki macam-macam rasa dan jenis di antaranya, original, kuah, pedas maupun cup siap seduh. Mie instan pedas ternyata menjadi pilihan paling banyak disusul dengan mie kuah. Mereka juga tahu bahaya dari mie yang mereka pilih, hanya saja mereka belum tahu secara spesifik penyakit yang dapat disebabkan makanan tersebut. Mayoritas mahasiswa yang tahu menjawab gangguan pencernaan, sedangkan tidak hanya gangguan pencernaan saja (Wulan, 2021).

a. Mie kuah

Mie kuah rasanya cenderung lebih asin. Umumnya mie kuah mengandung natrium dan MSG yang tinggi. MSG yang tinggi dapat menyebabkan difungsi otak, alzheimer, parkinson dan lainnya.

b. Mie rasa pedas

Sedangkan mie dengan rasa pedas tentu tak baik untuk lambung jika dikonsumsi secara berlebihan. Makanan pedas dapat memicu maag akut (gratitis) dan lainnya

c. Mie cup

Mie cup dikemas dengan styrofoam. Ketika styrofoam berinteraksi dengan panas maka zat pada styrofoam akan berpindah ke makanan dan untuk mie cup dapat menyebabkan kanker.

4. Kandungan Gizi mie instan

Mie instan merupakan produk pangan olahan berbahan dasar tepung terigu yang melalui proses pengukusan, pengeringan, atau penggorengan, kemudian dikemas bersama bumbu instan.

Tabel 2. Kandungan gizi mie indomie goreng

Komponen	Jumlah per 85 g
Energi	380 kkal
Karbohidrat total	54 g
Protein	8 g
Lemak total	14 g
Serat pangan	2 g
Gula	8 g
Natrium / Garam	780-1070 mg

Kandungan natrium pada mie instan relatif tinggi. WHO (2021) merekomendasikan batas asupan natrium <2000 mg per hari untuk orang dewasa, sehingga konsumsi 1 bungkus mie instan dapat memenuhi 40–75% dari kebutuhan natrium harian. Asupan natrium yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, dan gangguan fungsi ginjal (He & MacGregor, 2010).

Tabel 3 . Kandungan nilai gizi mie sediaan goreng

Komponen	Jumlah per bungkus
Energi	430 kkal
Lemak total	18 g
Lemak jenuh	8 g
Protein	9 g
Karbohidrat total	57 g
Serat pangan	7 g
Gula	7 g
Sodium (Natrium)	820 mg

Sumber :Fatsecret

Selain itu, mie instan mengandung lemak jenuh yang cukup tinggi, terutama akibat proses penggorengan pada tahap produksi. Lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dan risiko penyakit kardiovaskular (Mensink et al., 2016). Mie instan juga rendah serat, vitamin, dan mineral, sehingga jika dikonsumsi secara rutin tanpa disertai variasi makanan bergizi lainnya dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi.

Namun, mie instan sering difortifikasi dengan vitamin dan mineral, seperti vitamin B kompleks dan zat besi, untuk meningkatkan nilai gizinya (Indonesia National Standard/SNI 3551:2012). Meskipun demikian, fortifikasi ini tidak dapat sepenuhnya menutupi kekurangan zat gizi dari pola makan yang monoton dan tinggi makanan olahan.

Penelitian yang dilakukan pada remaja di Semarang menunjukkan bahwa rata-rata kandungan gizi satu bungkus mie instan (\pm 92 gram) adalah energi 384 kkal, protein 8,6 gram, lemak 14,1 gram, karbohidrat 56,6 gram, dan natrium 977 mg (Prosiding Seminar Nasional Unimus, 2018).

5. Jenis jenis mie instan

Mie instan merupakan salah satu jenis makanan instan yang populer di kalangan masyarakat umum, terutama remaja dan mahasiswa. Konsumsi mie instan menjadi pilihan karena mudah disiapkan, nyaman dikonsumsi, dan harganya relatif murah. Namun, makanan ini dikenal memiliki nilai gizi yang tidak seimbang. Kandungannya didominasi oleh karbohidrat dari tepung terigu dengan kadar protein, vitamin, dan mineral yang relatif rendah. Selain itu, bumbu penyedap mie instan mengandung kadar natrium dan monosodium glutamat (MSG) yang tinggi, yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan (Effendy et al., 2025).

a. Karbohidrat

karbohidrat yang dikonsumsi adalah tepung atau amilum atau pati yang ada dalam gandum, jagung, beras, kentang, dan padi-padian lainnya. Karbohidrat juga menjadi komponen struktur penting pada makhluk hidup dalam bentuk serat (fiber), seperti selulosa, pectin, serta lignin (Fitri & Fitriana, 2020).

b. Protein

Protein merupakan makromolekul polipeptida yang tersusun dari sejumlah asam amino dan terhubung oleh ikatan peptide. Protein terdiri dari asam amino esensial dan asam amino non esensial. Protein berfungsi sebagai zat pembangun dan pelindung tubuh, serta dapat juga sebagai penyedia energi. Energi sendiri terbentuk oleh adanya karbohidrat (Cahyani et al., 2020).

c. Lemak

Lemak adalah salah satu komponen makanan multifungsi yang terpenting bagi tubuh. Sedangkan lemak berfungsi sebagai penyedia energi cadangan, pembawa zat-zat makanan yang esensial, dan sebagai pelindung organ-organ tubuh yang lunak, serta melindungi tubuh dari suhu rendah (Cahyani et al., 2020).

d. Natrium dan monosodium glutamat (MSG)

Kandungan natrium dan MSG dalam mie instan tidak hanya memengaruhi sistem saraf simpatis tetapi juga dapat merangsang pelepasan hormon norepinefrin dan epinefrin, yang berkontribusi pada

peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa, yang sering kali menjadikan mie instan sebagai makanan utama karena alasan praktis dan ekonomis (Effendy et al., 2025).

6. Dampak mengonsumsi mie instan

a. Mie instan tidak hancur dalam proses pencernaan berjam-jam.

Mie instan tidak hancur selama dua jam proses pencernaan didalam tubuh. Bentuk mie yang masih utuh memaksakan saluran pencernaan manusia bekerja ekstra untuk memecahkan makanan tersebut. Jika mie instan tetap dalam saluran pencernaan untuk waktu yang lama, akan berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Selain itu didalam mie instan juga tidak ada nutrisi yang dapat diserap tubuh. Sebaliknya, tubuh akan menyerap zat aditif, termasuk zat beracun dari bahan pengawet, seperti TBHQ (Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020).

b. Pengawet TBHQ sangat berbahaya bagi tubuh

merupakan bahan kimia yang memiliki fungsi antioksidan. Tetapi, TBHQ berasal dari bahan kimia sintetis bukan antioksidan alami. Zat ini berfungsi untuk mencegah oksidasi lemak dan minyak. Sehingga memperpanjang masa simpan makanan atau biasa disebut pengawet makanan. TBHQ biasa digunakan dalam makanan olahan instan. Tetapi, bahan kimia ini juga bias ditemukan dalam non-makanan.

seperti pestisida, kosmetik, parfum, karena sifatnya mengurangi tingkat penguapan. Efek terlalu sering mengonsumsi TBHQ adalah mual disertai muntah, mengigau, sesak napas, inkohorensi, jatuh, tinnitus (berdering di telinga), asma, rinitis dan dermatitis (Pipit Mulyah, , 2020)

c. *Styrofoam* menghantarkan zat berbahaya pada makanan

Styrofoam merupakan bahan kimia organik yang tidak dapat terurai menggunakan alat. Styrofoam terbuat dari bahan yang memiliki kandungan benzene yang berbentuk butiran styrene, styrene tersebut bersifat mutagenic (mampu mengubah gen) dan potensial karsinogen sehingga semakin lama suatu makanan dikemas dengan Styrofoam yang suhunya semakin tinggi semakin besar pula perpindahan bahan kimia yang bersifat toksik tersebut kedalam makanan atau minuman yang dikemas apalagi jika makanan tersebut mengandung lemak dan minyak. sedangkan benzene ialah bahan kimia yang menimbulkan penyakit berupa badan geetar, mudah gelisah, sulit tidur, mempercepat denyut jantung mengganggu system saraf membuat mudah lelah. (Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020)

d. Mie instan timbulkan gangguan metabolisme

Seseorang yang mengonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu beresiko mengalami gangguan metabolisme, yaitu gejala tubuh seperti obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula

darah, dan kolestrol. Para konsumen mie instan memiliki asupan nutrisi lebih rendah, seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, vitamin A, niasin, dan vitamin C. hal tersebut diperparah dengan temuan zat benzopyrene (zat penyebab kanker). Selain itu, penyebab penyakit yang berasal dari mie instan adalah MSG dan natrium tripolifosfat. Apabila dikonsumsi dalam jangka panjang akan mengakibatkan kanker getah bening, disfungsi otak dan kerusakan berbagai organ. Zat ini juga dapat menimbulkan penyakit seperti Alzheimer dan Parkinson (Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, 2020).

7. Cara mengatasi

Salah satu cara untuk menanganinya yaitu dengan berkreasi dengan bahan alami. Seperti hasil penelitian dari Ernawati Nasution dkk, yang mengkreasikan beras merah dan jagung untuk bahan dasar mie. Menurutnya kandungan gizi mie dengan bahan dasar beras merah dan jagung lebih lengkap gizinya dibanding mie biasa yang hanya menggunakan tepung terigu. Lainnya, berdasarkan hasil penelitian Sugiyarti Kornelia kadar mie dengan bahan tepung bayam sesuai dengan kadar mie kering SNI. Serta dengan tambahan tepung bayam meningkatkan kandungan Fe (Wulan et al., 2021).

C. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan atau sebagaimana halnya dengan semua kebiasaan manusia, hanya dapat dimengerti dalam konteks budaya

yang menyeluruh. Oleh karena itu, program perbaikan kebiasaan makan harus didasarkan atas pengertian tentang makanan sebagai suatu pranata sosial yang memenuhi banyak fungsi. Kebiasaan yang paling sulit berubah dari manusia adalah kebiasaan makan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan menurut Deliens, et al., (2020) terdiri dari pengetahuan gizi, pola makan, teman sebaya, jenis kelamin, dan uang saku (Imu et al., 2025).

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi dalam tubuh, hal tersebut berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik belum tentu menerapkan konsumsi makanan sehat, sikap atau perilaku seseorang, bergizi sehingga status gizinya dapat menjadi tidak baik. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan mempengaruhi status kesehatan (Imu et al., 2025).

Sebagai mahasiswa pengetahuan tentang mie instan ini sangat penting agar mengetahui efek negatif yang diperoleh apabila mengkonsumsi dalam skala berlebihan. Namun penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih kurang sesuai. Hal ini ditandai dengan masih banyaknya mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan,

padahal mereka mengetahui efek negatif jika mengonsumsi mie instan secara berlebihan. Harga mie instan yang tergolong murah, mudah didapat, uang saku mahasiswa yang tergolong rendah serta mendapat pengaruh dari teman sebaya merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa masih mengonsumsi mie instan meskipun mengetahui akibat jika mengonsumsi terlalu sering (Fahira et al., 2024).

2. Pola makan

Konsumsi mie instan dengan frekuensi jarang dapat dianggap sebagai bagian dari pola makan yang fleksibel, terutama jika individu memiliki asupan makanan lain yang bergizi dan seimbang. Mie instan sendiri mengandung beberapa bahan aditif seperti MSG, natrium, dan lemak trans, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak buruk. Namun, frekuensi konsumsi yang rendah cenderung tidak memberikan efek signifikan terhadap kesehatan, terutama bila diimbangi dengan asupan nutrisi lainnya (Imu et al., 2025).

3. Uang saku

Uang Saku merupakan salah satu faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Uang saku yang tinggi memungkinkan mahasiswa dapat membeli bahan makanan yang sesuai kebutuhannya dan bervariasi, hal itu selaras dengan

penelitian yang dilakukan Muhnir (Imu et al., 2025) yang menyatakan bahwa besarnya uang saku dapat mempengaruhi jenis pangan apa yang akan dibeli dengan adanya tambahan uang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Imu et al., 2025) yang menyatakan bahwa pendapatan keluarga yang memadai dapat menunjang tumbuh kembang remaja dengan menerapkan hidup yang lebih baik serta mendukung adanya peningkatan dan perbaikan pada status gizi. Tingkat pendapatan yang tinggi mengakibatkan zat gizi yang diperlukan oleh seorang mahasiswa dapat terpenuhi. Rendahnya pendapatan menjadi suatu kendala yang menyebabkan tidak mampu membeli dan memilih pangan yang beragam dan berkualitas.

4. Teman sebaya

Teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh negatif maupun positif terhadap asupan makan dan pemilihan jenis makanan. Makanan merupakan simbol dari penerimaan, kehangatan, dan pertemanan dalam hubungan sosial. Menerima Teman sebaya juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih suatu makanan. Pemilihan makanan tidak hanya didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status (Shofi Shofuro Al Jauziyah, 2021).

5. Jenis kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kebiasaan makan. Laki-laki cenderung kurang dapat menyiapkan makanan sendiri dan kurang peduli dengan makanan yang dikonsumsi, sedangkan perempuan cenderung lebih peduli terhadap makanan yang dikonsumsi karena takut tubuhnya gemuk (Shofi Shofuro Al Jauziyah, 2021).

6. Sikap

Sikap terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa dapat bervariasi. Terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhinya. Mungkin menganggapnya sebagai solusi cepat dan praktis, sementara yang lain mungkin lebih memperhatikan dampak kesehatan dan gizi (Fahira et al., 2024).

7. Ketersediaan mie instan

Ketersediaan mie instan merupakan salah satu akses untuk mempermudah mahasiswa mengonsumsi mie instan. Mahasiswa cenderung akan memilih makanan yang mudah didapat serta praktis dalam memasaknya. Mie instan sangat mudah ditemukan seperti di mini market, warung, kantin dan lain sebagainya (Fahira et al., 2024).

8. Iklan

Media massa memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap konsumsi mie instan kalangan mahasiswa. Media massa yang paling sering dilihat oleh mahasiswa adalah televisi. Serta yang

paling mudah diakses oleh masyarakat pada zaman sekarang adalah internet. Iklan televisi yang ditayangkan secara menarik sering menarik minat mahasiswa untuk menonton dan akhirnya penasaran dengan produk mie instan yang diiklankan. Sehingga mereka tertarik untuk membeli dan mencoba mie instan yang diiklankan. Tugas pokok media massa adalah menyampaikan informasi, selain itu media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang, atau secara tidak langsung iklan di televisi dapat mempengaruhi konsumen dengan pesan yang disampaikan. Iklan memiliki kekuatan dalam mempengaruhi perilaku konsumsi dengan adanya daya tarik yang dimiliki (Fahira et al., 2024).

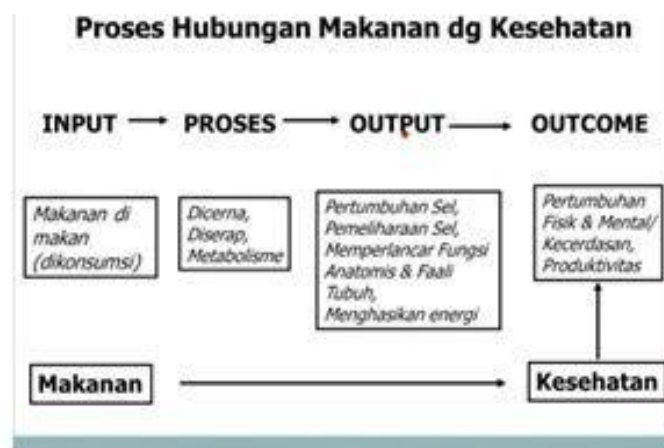
9. Harga

Faktor harga dalam konsumsi mie instan berperan sebagai salah satu elemen yang mempengaruhi keputusan konsumen dalam membeli produk tersebut. Harga yang relatif murah dan terjangkau membuat mie instan menjadi pilihan yang populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki uang saku yang terbatas. Sehingga mereka cenderung memilih makanan dengan harga murah namun telah dapat memenuhi kebutuhan makan sehari-hari (Fahira et al., 2024).

D. Hubungan makanan dengan kesehatan

Mie instan merupakan salah satu makanan cepat saji. Makanan ini pada umumnya mengandung karbohidrat, lemak dan natrium tinggi. Sedangkan rendah serat, rendah vitamin dan mineral. Mie instan yang memiliki tampilan kering mengandung trans fat yang tinggi karena proses penggorengan. *Trans fat* dapat menyebabkan jantung koroner, karena trans fat meningkatkan kolesterol. Tak hanya itu, mie juga mengandung pengawet agar makanan dapat bertahan lama. Obesitas abdominal juga dapat terjadi jika terlalu sering makan makanan ini. Mie instan akan mengubah pola makan seseorang. WHO menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker. Ketika mie instan siap seduh diberi air panas (suhu tinggi), maka zat-zat berbahaya pada styrofoam ini akan mudah pindah ke makanan (Wulan, 2021).

Gambar 1. Hubungan makanan dengan kesehatan



Sumber : (Dewi Marfuah, S.Gz. et al., 2022)

Gambar diatas menunjukkan bahwa proses hubungan makanan dengan

kesehatan dimulai dari input, proses, output dan outcome. Input yang dimaksud adalah makanan yang dikonsumsi, proses adalah makanan dicerna, diserap dan dimetabolisme, output adalah pertumbuhan sel, pemeliharaan sel, memperlancar fungsi, anatomis dan fungsi tubuh, dan menghasilkan energi, output dapat dilihat dari status kesehatan seperti pertumbuhan fisik dan mental atau kecerdasan serta produktivitas. Dari gambar 1 diatas dapat disimpulkan bahwa makanan yang kita konsumsi sehari-hari akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh kita (Dewi Marfuah, S.Gz. et al., 2022).

E. *Body composition*

Komposisi tubuh dideskripsikan sebagai persentase bagian tubuh seperti persentase massa tulang, air, otot dan lemak. Bagian dari tubuh terdiri dari adiposa dan massa tubuh tanpa lemak Beberapa hasil pengukuran lingkar tubuh juga dapat diimplikasikan sebagai banyaknya lemak dalam tubuh. Lingkar tubuh yang perlu diukur meliputi lingkar perut dan lingkar panggul. Pengukuran komposisi tubuh juga dimaksudkan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan dan memperoleh informasi yang relevan terhadap pencegahan dan penanganan penyakit (Avisia et al., 2021).

Komposisi tubuh (*body composition*) adalah jumlah jaringan lemak dan jaringan bebas lemaknya. Komposisi tubuh adalah komponen kebugaran fisik sehingga seseorang yang memiliki komposisi tubuh yang normal juga akan memiliki kebugaran fisik yang baik (Aryanti et al., 2024) .

Komposisi tubuh pada manusia meliputi proporsi lemak, tulang, air, dan otot, yang merupakan faktor penentu kesehatan yang penting, khususnya pada masa remaja. Masa remaja merupakan fase kritis pertumbuhan dan perkembangan, dimana terjadi perubahan yang signifikan pada komposisi tubuh. Komposisi tubuh pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain usia, jenis kelamin, kecenderungan genetik, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi. Massa lemak dan massa bebas lemak meningkat seiring bertambahnya usia baik pada laki-laki maupun perempuan, dengan anak laki-laki umumnya memiliki massa bebas lemak yang tinggi dan anak perempuan mengalami peningkatan persentase lemak tubuh yang cepat selama masa pubertas (Ruslim et al., 2024).

Bioelectrical impedance analysis (BIA) merupakan metode pengukuran komposisi tubuh yang non-invasif, dimana melibatkan pengiriman arus frekuensi rendah melalui tubuh, yang akan mengalami hambatan sesuai dengan sifat cairan dan struktur seluler yang dilaluinya, dan impedansi sinyal ini tinggi pada jaringan adiposa dan rendah pada jaringan tanpa lemak. Karena kesederhanaan, murah, aman, dan non-invasif dari alat ini, BIA banyak digunakan di fasilitas kesehatan untuk mengevaluasi status gizi individu, dan biasanya digunakan untuk menilai massa lemak serta massa bebas lemak (termasuk air, protein, mineral, tulang, dan massa otot) (Ruslim et al., 2024).

1. Faktor yang mempengaruhi *body composition*

a. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan anggota tubuh yang dihasilkan dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Hal ini sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, agar tubuh tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Dalam rutinitas setiap hari, Aktivitas dapat dikelompokkan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya (Clara et al., 2024).

b. Perilaku makan

Perilaku makan, dimana anak memilih untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol yang biasanya ditemukan pada makanan siap saji (*fast food*) (Clara et al., 2024).

2. Cara mengatasi komposisi tubuh

a. Pemantauan komposisi tubuh

Pemantauan komposisi tubuh secara rutin dapat mengidentifikasi individu yang memiliki risiko tinggi terhadap obesitas dan penyakit metabolik (Santoso et al., 2024).

b. Program diet

Individu dengan kadar massa lemak yang tinggi dapat dianjurkan untuk mengikuti program penurunan berat badan yang melibatkan diet seimbang serta peningkatan aktivitas fisik.

Sementara itu, individu yang memiliki massa otot rendah dapat disarankan untuk menjalani program latihan resistensi guna meningkatkan massa otot dan kekuatan fisik.

3. Cara pengukuran

Pengukuran komposisi massa tubuh lebih penting dari pada hanya sekedar melihat dan menghitung berat badan.

a. *Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)*

Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) yang dapat digunakan untuk menghitung komposisi tubuh suatu individu (BIA) juga merupakan tindakan non invasif, cepat, mudah, murah dan konsisten yang tersedia dirumah sakit untuk melihat jaringan tubuh, perkiraan total air tubuh dan massa bebas lemak (Wiranata & Inayah, 2020).

Tabel 4. Klasifikasi Persen Lemak Tubuh

Jenis kelamin	Umur(Tahun)	Kategori
Laki-Laki	18-39	Underfat (≤ 10)
		Standar minus (11-16)
		Standard plus (17-21)
		Overfat (22-26)
		Obese (27-45)
	40-59	Underfat(≤ 11)
		Standar minus (12-17)
		Standar plus (18-22)
		Overfat (23-27)
		Obese (28-45)
	≥ 60	Underfat (≤ 13)
		Standar minus (14-19)
18-39	Standar plus (20-22)	
	Overfat (23-27)	
	Obese (28-45)	
	18-39	Underfat (≤ 20)
		Standar minus (21-27)
		Standar plus (28-34)

Perempuan	40-59	Overfat (34-39)
		Obese (40-45)
		Underfat (≤ 21)
		Standar minus (22-28)
		Standar plus (29-35)
		Overfat (35-40)
	≥ 60	Obese (41-45)
		Underfat (≤ 22)
		Standar minus (23-29)
		Standar plus (30-36)
		Overfat (36-41)
		Obese (42-45)

Sumber :TANITA body weight science institute (23)

Antara berat badan dengan masa otot ada keterkaitannya, peningkatan berat badan adalah menambah massa otot. Artinya menambah berat badan sama dengan membantu massa otot. Massa otot merupakan besar kecilnya bentuk/berat otot. (mengemukakan bahwa, otot adalah spesialis kontraksi tubuh.Massa otot (berat otot) adalah sekumpulan dari apapun yang ada pada otot. mengemukakan otot merupakan alat gerak aktif. Otot adalah sebuah jaringan konektif yang tugas utamanya untuk menggerakkan bagian bagian tubuh baik disadari maupun yang tidak. Kalau fungsi otot tidak berperan kita tidak bisa bergerak, kaku dan otot tidak bisa berkontraksi sebagai mana fungsi sesungguhnya (Santoso et al., 2024).

a. IMT (Indeks massa tubuh)

Tabel 5. Indeks massa tubuh standar asia pasifik

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	<18,5
Normal	18,5-22,9
Kelebihan berat badan (Overweight)	23-24,9
Obesitas	25-29,9
Obesitas II	≥ 30

Sumber : (Wiranata & Inayah, 2020)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah berat badan dalam kg dibagi dengan kuadrat dari tinggi dalam meter, Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara paling umum digunakan untuk memperkirakan apakah seseorang kelebihan berat badan atau mungkin mengalami masalah kesehatan. Hal ini digunakan karena bagi kebanyakan orang berkorelasi cukup baik dengan tingkat lemak tubuh (Wiranata & Inayah, 2020)

F. Status gizi

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein (Kanah, 2020).

Status gizi merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, selain itu juga sebagai bentuk ekspresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan dalam bentuk variabel tertentu (Kanah, 2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi faktor langsung dan faktor tidak langsung. faktor langsung berupa; Asupan berbagai makanan, dan penyakit; sedangkan faktor tidak langsung berupa; Ekonomi keluarga, produksi pangan, kebersihan lingkungan, dan fasilitas pelayanan kesehatan.

G. Remaja

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya (Lestari et al., 2022).

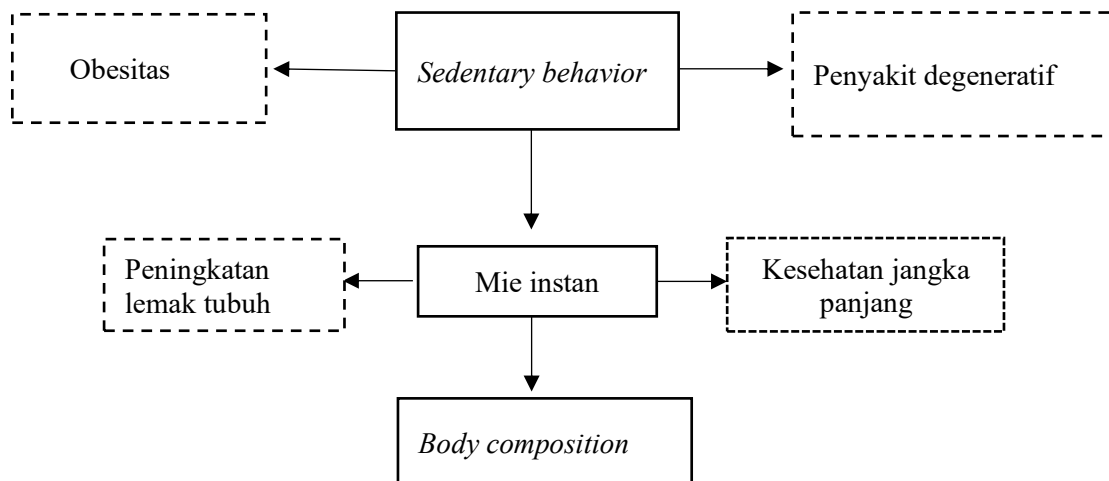
Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Lestari et al., 2022). menyebutkan bahwa Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (double burden), yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Lestari

et al., 2022).

H. Kerangka Teori

Berdasarkan landasan teori yang telah di uraikan ,maka dapat dibuatkan teori peneitian dengan menggunakan variabel yang di gambarkan sebagai berikut :

Gambar 2. kerangka teori



Sumber : (Clara et al., 2024),(Rachmawati et al., 2023),(Effendy et al., 2025).

Keterangan :

▭ : variabel yang diteliti

▭ : variabel yang tidak diteliti

→ : menunjukkan hubungan

Narasi kerangka teori:

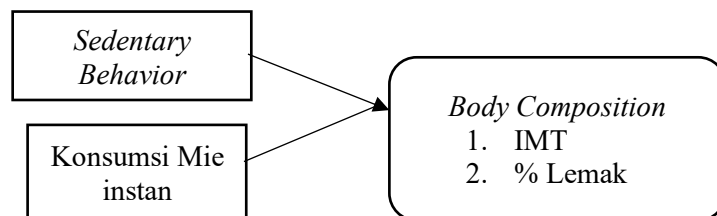
Sedentary behavior gaya hidup yang kurang aktivitas fisik mengacu pada kebiasaan individu yang cenderung menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring.*sedentary behavior* bisa dipengaruhi obesitas dan penyakit degeneratif obesitas itu ketidakseimbangan

energi sehingga berakhir dengan penumpukan lemak berlebihan ,salah satu makanan yang sering dikonsumsi adalah mie instan,mie instan memiliki efek atau dampak ketika mengkonsumsi mie instan secara berlebihan mie instan dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh dan juga berpengaruh kesahatan jangka panjang ,mengkonsumsi mie instan juga dapat mempengaruhi *body composition*.

I. Kerangka konsep

Kerangka konseptual adalah susunan konstruksi logika dalam berfikir yang telah diatur dalam rangka menjelaskan variabel yang akan dilakukan penelitian .

Gambar 3. kerangka konsep

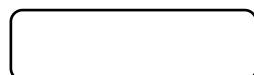


Sumber:(Rachmawati et al., 2023)

Keterangan:



: Variabel dependen



: Variabel Independen

J. Hipotesis penelitian

Berdasarkan uraian kerangka konsep dan hasil kajian di atas ,maka peneliti mengajukan beberapa hipotesis dalam penelitian in sebagai berikut.

1. a. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan *sedentary behavior* terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

b. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak ada hubungan *sedentary behavior* terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

2. a. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan *sedentary behavior* terhadap dan persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

b. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak ada hubungan *sedentary behavior* terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

3. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

b . Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada hubungan konsumsi mie terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

4. a. Hipotesis Nol (H_0)

Terdapat hubungan konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

b . Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada hubungan konsumsi mie terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

5. a. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

b. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap IMT pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

6. a. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas

keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

e. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak ada hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap persen lemak pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky.

K. Defenisi Operasional

Defenisi operasioanal adalah suatu defenisi yang memberikan penjelasan atas suatu variabel dalam bentuk yang dapat diukur dan memnerikan onformasi yang diperlukan untuk mengukur variabel yang akan diteliti.

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat pengukuran	Kriteria Objektif	Skala data
1	<i>Sedentary behavior</i>	<i>Sedentary behavior</i> merupakan sekelompok perilaku yang terjadi saat duduk atau berbaring yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk atau berbaring.	Responden menjawab dan mengisi kuesioner <i>sedentary</i> , IPAK.	1. rendah <600 MET 2 .Sedang 600-2999 MET 3 .Berat >3000 MET	Ordinal
2	Frekuensi Konsumsi mie instan	Jumlah bungkus mie instan yang di konsumsi oleh responden perhari atau perminggu	Responden menjawab dan mengisi kuesioner frekuensi konsumsi mie instan	1. Rendah 1-2 x/minggu 2.Sedang 3-5 x/minggu 3.Tinggi 7x/minggu	Ordinal
3	<i>Body composition</i>	1. BB 2. TB 3. IMT 4.Persen lemak tubuh	1. BIA atau (<i>Biolmpedance analysis</i>) 2.Pengukuran Tinggi badan 3.Pengukuran Berat badan 4.Kuesinoer pengukuran <i>body composition</i>	IMT 1. Undefat <17-18 kg/m ² 2.Normal 18,5 – 22,9 kg/m ² 3.Overfat 23,0 – 24,9 kg/m ² 4.Obesitas 25,0-29,9 kg/m ²	Ordinal

				<p>Persen lemak</p> <ol style="list-style-type: none">1. Underfat (<10)2. Standar minus (11-16)3. Standar plus (17-21)4. Overfat (22-26)5. Obese (27-45)	
--	--	--	--	---	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sedentary behavior dan konsumsi mie instan terhadap *body composition* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini tidak memberikan intervensi, melainkan hanya melakukan pengamatan dan pengukuran pada satu waktu. (Muthmainnah et al., 2022).

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus universitas megarezky fakultas keperawatan dan kebidanan.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti
Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Universitas megarezky fakultas keperawatan dan kebidanan sebanyak 118 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari objek penelitian yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Muthmainnah et al., 2022). Pengambilan sampel dilakukan secara acak (random sampling) dengan menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} \quad n = \frac{118}{1 + 118 \cdot (0.1)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Jumlah populasi (118)

e = *Margin of error* (tingkat kesalahan, biasanya 0,1 = 10%)

$$n = \frac{118}{1 + 118 \cdot (0.1)^2} = \frac{118}{1 + 118 \cdot 0,01} = \frac{118}{1 + 1,18} = \frac{118}{2,18} = 54,13$$

Penetapan dibulatkan menjadi 54 sampel dari 118 orang populasi.

D. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur *sedentary behavior* pola makan konsumsi mie instan dan *body composition*.

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data primer

Data primer dalam penelitian ini adalah *sedentary behavior* dan pola makan konsumsi mie instan yang didapatkan melalui pengisian kuesioner oleh responden yang dibuat oleh peneliti.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari obyek penelitian yaitu data tentang jumlah Mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proposional random sampling berjumlah 54 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan menggunakan multiple choice dan skala Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Nabire, 2024).

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data *sedentary behavior*, pola konsumsi mie instan dan body composition diperoleh melalui kuesioner langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner .

2. Penyuntingan (*editing*)

Tahap editing atau yang disebut juga tahap pemeriksaan data adalah proses peneliti memeriksa kembali data yang telah terkumpul untuk mengetahui apakah data yang terkumpul cukup baik dan dapat diolah dengan baik.

3. Pengkodean data (*data coding*)

Pemberian kode pada data adalah menterjemahkan data kedalam kode kode yang biasanya dalam bentuk angka. Tujuannya ialah untuk dapat dipindahkan kedalam sarana penyimpanan, misalnya komputer dan

analisa berikutnya.

4. Pemindahan data kekomputer (*data entering*)

Data adalah proses pemindahan data dari fisik menjadi data digital yang dapat diolah oleh software. Yang dimaksud data fisik adalah data yang ada di dokumen-dokumen kertas ataupun catatan lainnya. Data tersebut akan diketik dan dimasukkan ke dalam dokumen digital di komputer.

5. Pembersihan data (*data cleaning*)

Data Cleaning atau Pembersihan data atau data menggosok adalah tindakan mendeteksi dan memperbaiki (atau menghapus) record korup atau tidak akurat dari mengatur catatan, tabel, atau database. Yang digunakan terutama di database, istilah ini mengacu pada identifikasi tidak lengkap, tidak benar, tidak tepat, tidak relevan dll bagian data dan kemudian mengganti, memodifikasi atau menghapus data ini kotor.

6. Penyajian data (*data output*).

Penyajian data merupakan salah satu kegiatan dalam pembuatan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan agar dapat dipahami dan dianalisis sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Data di sajikan dalam bentuk tabel atau daftar.

G. Analisis Data

Analisis data merupakan pengolahan data yang dilakukan untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

1. Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi atau distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel dependen (sedentary behavior dan mie instan) dan variabel independen (*body composition*). Analisis univariat digunakan untuk menganalisa data yang disajikan secara deskriptif dengan menggunakan program SPSS.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis ini menggunakan program SPSS dengan uji statistik Chi-Square, dengan tingkat kepercayaan (CI) 95%. Apabila p-value yang diperoleh $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna.

H. Prosedur kerja

1. Tahap persiapan

- a. Penentuan jumlah sampel
- b. Penyusunan kuesioner terstruktur

2. Tahap pelaksanaan

- a. Surat izin penelitian
- b. Pengambilan data dilakukan pada bulan mei

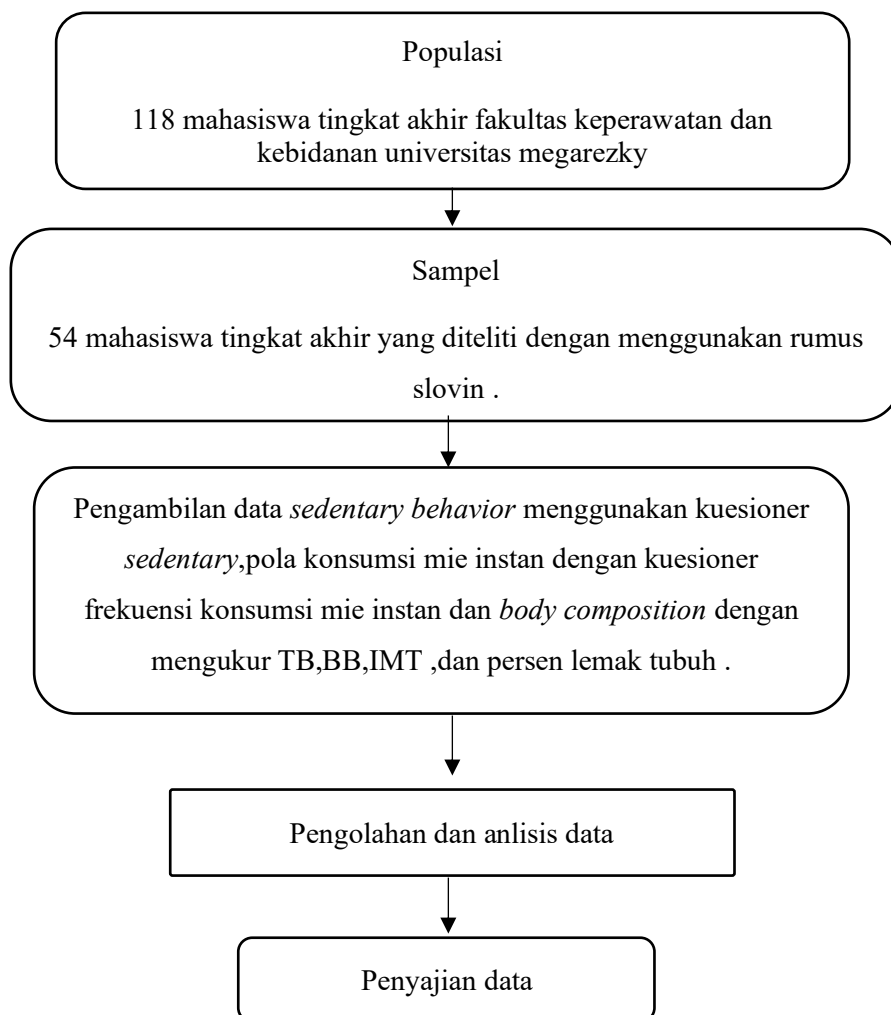
c. Wawancara dengan menggunakan kuesioner.

3. Tahap Penyelesaian

a. Data yang terkumpul akan diolah menggunakan program statistic

b. Penarikan kesimpulan.

I. Alur penelitian



Gambar 4. Alur penelitian

J. Etika penelitian

Etika dalam penelitian merupakan salah satu hal yang penting dalam pelaksanaan penelitian. Etika penelitian harus sangat diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi yang harus dihormati dalam kegiatan penelitian. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, yang meliputi:

1. Informed Consent

Sebelum melakukan penelitian, peneliti akan meminta persetujuan dari pihak responden. Penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian akan disampaikan secara jelas.

2. Kerahasiaan Data

Data yang diperoleh dari responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas responden tidak akan dipublikasikan.

3. Keterlibatan Sukarela

Responden berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa ada konsekuensi. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian

Universitas Megarezky (UNIMERZ) adalah salah satu perguruan tinggi yang berada di kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia. Unimerz mengelola 30 program studi mulai jenjang Diploma 3, Diploma 4, Sarjana, Pendidikan Profesi hingga Pascasarjana yang terbagi kedalam 8 Fakultas. Universitas megarezky terletak di jalan antang raya no.43, kec manggala,kota makassar sulawesi selatan 90143.

B. Hasil penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Univeristas Megarezky Makassar Fakultas Keperawatan dan Kebidanan pada bulan mei 2025 dengan tujuan mengetahui hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition*. Total sampel pada penelitian ini sebanyak 54 responden. Data yang diperoleh merupakan data primer dari responden yang bersedia menjadi subyek penelitian . Data karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

1. Analisis Univariat

a. Distribusi karakteristik umum responden

Hasil penelitian ini meliputi karakteristik umum responden *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan dan kebidanan universitas megarezky makassar. Hal ini dapat dilihat pada

berikut :

Tabel 4.1 karakteristik umum responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Perempuan	54	100%
	Laki-Laki	0	0,0%
	Total		100%
Usia(Tahun)	20-21	22	40,7%
	22-23	32	59,3%
	Total		100%
Prodi	Gizi	26	48,1%
	Kebidanan	28	51,9%
	Total		100%

Sumber : data primer 2025.

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden perempuan yaitu sebanyak 54 responden dengan usia 22-23 tahun sebanyak 32 responden dan usia 20-21 tahun sebanyak 22 responden dengan prodi gizi sebanyak 26 dan kebidanan 28 responden.

Tabel 4.2 kategori *sedentary behavior*

Kategori		Jumlah (n)	Persentase%
Aktivitas fisik	Rendah <600 MET	3	5,6 %
	Sedang 600- 2999 MET	2	3,7%
	Tinggi >3000 MET	49	90,7%
Total		54	100%

Sumber: primer 2025.

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik tinggi (>3000 MET) sebanyak 49 responden (90,7%), sedangkan kategori sedang (600–2999 MET) hanya 2 responden (3,7%) dan kategori rendah (<600 MET) sebanyak 3 responden (5,6%).

Tabel 4.3 Kategori frekuensi konsumsi mie instan

Kategori	Frekuensi	Jumlah	Persentase(%)
konsumsi mie instan	konsumsi mie instan	(n)	
Tidak konsumsi	0x/minggu	2	3,7%
Ringan	1-2x/minggu	33	61,1%
Sedang	3-5x/minggu	19	35,2%
Berat	Setiap hari (≥ 7 kali/minggu)	0	0,0%
Total			100%

Sumber : data primer 2025.

Berdasarkan tabel diatas 4.3 kategori konsumsi mie instan terbesar adalah kategori ringan (1–2 kali/minggu) sebanyak 33 orang, sedangkan kategori terkecil adalah setiap hari (≥ 7 kali/minggu) dengan jumlah 0 orang /tidak mengkonsumsi mie instan dalam seminggu.

Tabel 4.4 kategori persen lemak

Kategori	Kriteria	Jumlah (n)	Persentase (%)	
% lemak	Underfat	Rendah	2	3,7%
	Normal (Standar)	Normal	41	75,9%
	Overfat	Tinggi	10	18,5%
	Obesitas	Obesitas	1	1,9%
Total		54	100%	

Sumber: primer 2025.

Kategori terbanyak pada persentase lemak tubuh adalah normal (standar), yaitu sebanyak 41 orang. Sementara itu, kategori dengan jumlah paling sedikit adalah obesitas, hanya 1 orang, menunjukkan prevalensi obesitas yang sangat rendah di antara responden.

Tabel 4.4 kategori indeks massa tubuh

	Kategori	Kriteria	Jumlah (n)	Persentase (%)
IMT	Underweight	Rendah	18	3,7%
	Normal	Normal	34	75,9%
	Overweight	Tinggi	0	18,5%
	Obesitas	Obesitas	2	1,9%
	Total			100%

Pada klasifikasi IMT, kategori terbanyak adalah normal, yaitu sebanyak 34 orang, kategori paling sedikit adalah obesitas, dengan 2 orang, sedangkan kategori overweight dan obesitas II tidak ditemukan pada responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independent yaitu *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan dengan variabel dependent yaitu *body composition* hubungan kedua variabel tersebut dianalisis dengan menggunakan Uji Chi-Square hasil kajian data hubungan antara *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan dengan *body composition* diperoleh hasil berikut pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hubungan *sedentary behavior* dan persen lemak

<i>Sedentary behavior</i>	Persen lemak										Total	<i>p-value</i>	
	<i>underfat</i>		<i>Standard minus</i>		<i>Standard plus</i>		<i>overfat</i>		<i>obese</i>				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Ringan	0	0,0	0	0,0	1	33,3	2	66,7	0	0,0	3	100	0,488
Sedang	0	0,0	0	0,0	2	100	0	0,0	0	0,0	2	100	
Tinggi	2	4,1	0	0,0	38	77,6	8	16,3	1	2,0	4	100	
Total	2	3,7	0	0,0	41	75,9	10	18,5	1	1,9	5	100	

Sumber : data primer,2025.

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,488$ ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Tabel 4.6 Hubungan konsumsi mie instan dan persen lemak

Frekuensi konsumsi mie instan	Persen lemak										Total	<i>p-value</i>	
	<i>underfat</i>		<i>Standar minus</i>		<i>Standard plus</i>		<i>overfat</i>		<i>obese</i>				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tidak konsumsi	0	0,0	0	0,0	1	50,0	0	0,0	1	50	2	100	0.000
Ringan	1	3,0	0	0,0	24	72,7	8	24,2	0	0,0	33	100	
Sedang	1	5,3	0	0,0	16	84,2	2	10,5	0	0,0	19	100	
Berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	100	
Total	2	3,7	0	0,0	41	75,9	10	18,5	1	1,9	54	100	

Sumber: primer 2025.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel ($p < 0,05$).

Tabel 4.7 Hubungan *sedentary behavior* dan indeks massa tubuh

<i>Sedentary behavior</i>	Indeks massa tubuh								Total	<i>p-value</i>	
	<i>underweight</i>		Normal		<i>overweight</i>		<i>obese</i>				
	N	%	n	%	n	%	n	%			
Ringan	0	0,0	3	100	0	0,0	0	0,0	3	100	0.435
Sedang	0	0,0	2	100	0	0,0	0	0,0%	2	100	
Tinggi	20	40,8	27	55,1	0	0,0	2	4,1	49	100	
Total	20	37	32	59,3	0	0,0	2	3,7%	54	100	

Sumber : data primer,2025.

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji menunjukkan $p\text{-value} = 0,435 (>0,05)$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *sedentary behavior* fisik dan indeks massa tubuh.

Tabel 4.8 Hubungan konsumsi mie instan dan indeks massa tubuh

Sumber : data primer,2025.

Frekuensi konsumsi mie instan	Indeks massa tubuh								Total	<i>p-value</i>	
	<i>underweight</i>		Normal		<i>overweight</i>		<i>obese</i>				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tidak konsumsi	0	0,0	1	50	0	0,0	1	50	2	100	0,010
Ringan	13	39,4	1	57,6	0	0,0	1	3,0	33	100	
Sedang	7	36,8	1	63,2	0	0,0	0	0,0	19	100	
Berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	100	
Total	20	37	3	59,3	0	0,0	2	3,7	54	100	

Berdasarkan Hasil uji Chi-Square Nilai $p = 0,010$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dan indeks massa tubuh (IMT) pada responden, karena $p < 0,05$.

C. Pembahasan

1. Karakteristik umum responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin dan usia. Informasi ini penting untuk memberikan gambaran awal mengenai populasi yang diteliti serta dapat memberikan konteks terhadap perilaku dan kondisi kesehatan responden, khususnya terkait *sedentary behavior*, konsumsi mie instan, dan *body composition*.

Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan . Hal ini sesuai dengan karakteristik populasi pada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky, dimana mahasiswa perempuan mendominasi jumlah mahasiswa . Jenis kelamin merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi status komposisi tubuh, karena secara fisiologis perempuan cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. temuan ini dapat memberikan kekhususan dalam penarikan kesimpulan dan tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi campuran (Salsabilla & Wahyu Ningsih, 2023).

Responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 20 hingga ≥ 24 tahun, yang merupakan usia produktif atau dewasa awal. Kelompok usia terbesar adalah 22–23 tahun (57,4%), dan yang terkecil berusia ≥ 24 tahun (14,8%). Pada rentang usia ini, secara umum mahasiswa memiliki aktivitas akademik yang padat, termasuk penyelesaian tugas akhir dan praktik lapangan, yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan Wulandari et al. (2022).

Seluruh responden merupakan mahasiswa pada semester akhir, yang menunjukkan bahwa mereka sedang berada pada fase akhir masa studi. Mahasiswa di semester ini biasanya menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti penyusunan skripsi dan persiapan ujian akhir. Kondisi tersebut cenderung mendorong peningkatan perilaku *sedentary*, seperti duduk dalam waktu lama untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta peningkatan konsumsi makanan cepat saji seperti mie instan karena alasan efisiensi waktu dan kemudahan Ramadhan et al. (2021).

2. hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan dengan *body composition*

a. Hubungan *sedentary behavior* dan persen lemak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kategori *sedentary behavior* tinggi berada pada persentase lemak tubuh *standard plus* (77,6%), sedangkan pada kategori sedang seluruhnya (100%) juga berada di *standard plus*. Pada kategori ringan, sebagian besar responden justru berada pada kategori *overfat* (66,7%). Uji Chi-Square menghasilkan *p-value* = 0,488 ($p > 0,05$) yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara *sedentary behavior* dan persentase lemak tubuh. Secara statistik, hal ini berarti tingkat aktivitas *sedentary* tidak dapat dijadikan prediktor langsung terhadap status lemak tubuh pada populasi ini.

Namun, secara klinis, tingginya proporsi *standard plus* dan *overfat* pada semua kategori *sedentary* tetap menunjukkan adanya risiko

penumpukan lemak tubuh meskipun tidak signifikan secara statistik. Faktor lain seperti pola makan, metabolisme, dan aktivitas fisik total kemungkinan memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi persentase lemak tubuh.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun individu menghabiskan banyak waktu untuk duduk atau melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah, komposisi lemak tubuh tidak semata-mata meningkat sebagai akibat dari perilaku tersebut Owen et al. (2020).

Secara teori, *sedentary behavior* merupakan aktivitas dengan intensitas energi $\leq 1,5$ METs, seperti duduk lama saat belajar, menonton televisi, atau menggunakan perangkat elektronik. Aktivitas ini berkontribusi pada penurunan pengeluaran energi harian, yang dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dan pola makan seimbang Gába et al. (2021). Hal ini sejalan dengan temuan dari Tremblay et al. (2020) yang menegaskan bahwa efek negatif dari *sedentary behavior* terhadap komposisi lemak tubuh akan semakin nyata ketika individu juga memiliki pola makan tinggi kalori dan rendah aktivitas fisik.

Namun demikian, hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah bahwa akumulasi lemak tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat *sedentary behavior* semata, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti asupan energi harian, kualitas pola makan, aktivitas fisik

harian, metabolisme tubuh, usia, dan faktor genetik. Dalam konteks ini, Gába et al. (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki *sedentary behavior* tinggi tetap dapat memiliki lemak tubuh normal selama mereka tetap aktif secara fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjelaskan mengapa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel dalam penelitian ini.

b. Hubungan konsumsi mie instan dan persen lemak

Hasil analisis berdasarkan Tabel 4.7, uji Chi-Square menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dan persentase lemak tubuh. data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dan persentase lemak tubuh. Sebagian besar responden yang mengonsumsi mie instan dengan frekuensi ringan dan sedang berada pada kategori lemak tubuh *standard plus*, meskipun ditemukan pula beberapa yang tergolong *overfat*. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi mie instan secara berulang dapat memengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh dan berdampak pada peningkatan lemak tubuh Yuliana L. (2021).

Mie instan termasuk dalam kelompok makanan ultra-proses yang memiliki kandungan energi tinggi, terutama dari lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, namun rendah zat gizi mikro seperti serat, vitamin, dan mineral. Hal ini menjadikan mie instan sebagai penyumbang energi berlebih yang mudah memicu penumpukan lemak

tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Selain itu, hal lain yang memperkuat dampaknya adalah waktu konsumsi (seperti malam hari), ukuran porsi, serta kebiasaan mengonsumsi mie instan sebagai makanan tambahan, bukan makanan utama Shin et al. (2020) .

Penelitian oleh Shin et al. (2020) menemukan bahwa konsumsi mie instan lebih dari dua kali seminggu secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kadar lemak tubuh dan risiko sindrom metabolik. Hal senada juga dikemukakan oleh Putri dan Yuliana (2021), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sering mengonsumsi mie instan cenderung memiliki persentase lemak tubuh lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang mengonsumsinya. Dalam konteks ini, pola makan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi lemak tubuh, lebih dari sekadar durasi aktivitas duduk.

c. Hubungan *sedentary behavior* dan indeks massa tubuh (IMT)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kategori *sedentary behavior* tinggi, mayoritas responden memiliki IMT kategori normal (55,1%), diikuti *underweight* (40,8%), dan *obese* (4,1%), sementara tidak ada yang termasuk *overweight*. Pada kategori ringan dan sedang, seluruh responden (100%) berada pada kategori IMT normal.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,435 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *sedentary behavior* dengan indeks massa tubuh. Secara statistik, hal ini menunjukkan bahwa perbedaan durasi aktivitas

sedentari tidak secara langsung memengaruhi status IMT pada responden.

Namun, secara klinis, tingginya proporsi *underweight* pada kategori *sedentary behavior* tinggi (40,8%) menarik untuk diperhatikan, karena biasanya aktivitas sedentari yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko overweight/obesitas. Hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya faktor lain seperti asupan gizi yang rendah, pola makan tidak teratur, atau aktivitas fisik di luar waktu *sedentary* yang memengaruhi status gizi responden.

Secara fisiologis, *sedentary behavior* memang dapat menyebabkan penurunan pengeluaran energi, yang dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan akumulasi massa lemak tubuh. Namun hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti intensitas aktivitas fisik harian, kualitas asupan gizi, serta metabolisme tubuh. Hal lain yang turut memengaruhi adalah perbedaan genetik, kebiasaan tidur, tingkat stres, serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji Tremblay et al. (2020).

Lopez-Valenciano et al. (2021) menyatakan bahwa hubungan antara *sedentary behavior* dan IMT tidak signifikan pada kelompok usia muda karena mereka masih memiliki laju metabolisme yang tinggi dan kecenderungan untuk tetap aktif secara fungsional meskipun banyak duduk. Fitria dan Lestari (2021) juga menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki peran yang lebih dominan

dalam menentukan IMT dibandingkan dengan lamanya waktu duduk. Hal ini memperjelas bahwa meskipun *sedentary behavior* merupakan faktor risiko, namun dampaknya terhadap IMT tidak berdiri sendiri (Fitria dan Lestari (2021)).

d. Hubungan konsumsi mie instan dan indeks massa tubuh

Berdasarkan hasil uji Chi-Square yang ditampilkan dalam penelitian ini, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,010 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi mie instan dan indeks massa tubuh. Responden dengan konsumsi mie instan dalam frekuensi ringan dan sedang sebagian besar memiliki IMT normal, namun terdapat juga yang masuk dalam kategori obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi mie instan secara berulang dapat memengaruhi peningkatan berat badan, khususnya ketika dikonsumsi dalam konteks pola makan tinggi energi secara keseluruhan.

Mie instan sebagai makanan padat energi namun miskin gizi, berkontribusi besar terhadap peningkatan asupan kalori harian. Hal ini terutama menjadi bermasalah jika konsumsi dilakukan tanpa pengaturan porsi dan tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang memadai. Selain itu, hal lain yang memperkuat pengaruh mie instan terhadap peningkatan IMT adalah pola hidup tidak sehat lainnya seperti kurang tidur, stres tinggi, dan konsumsi makanan cepat saji secara bersamaan (Yang et al., 2021).

Zhang et al. (2021) mengungkapkan bahwa konsumsi mie instan secara teratur berkaitan erat dengan peningkatan IMT dan obesitas sentral, khususnya pada kelompok usia produktif. Sementara itu, Yoon et al. (2020) juga menyatakan bahwa pola makan tinggi makanan ultra-proses seperti mie instan dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolik dan peningkatan berat badan, meskipun dalam beberapa kasus, IMT masih terlihat dalam kategori normal. Hal ini menekankan pentingnya memperhatikan tidak hanya frekuensi konsumsi, tetapi juga konteks pola makan secara menyeluruh dalam menjaga keseimbangan berat badan Yoon S, et al. (2020).

D. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil, dimana desain penelitian yang bersifat cross-sectional hanya menggambarkan hubungan pada satu waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara langsung dan seluruh responden merupakan mahasiswa perempuan dari satu institusi yang membatasi generalisasi temuan terhadap populasi yang lebih luas khususnya mahasiswa laki-laki. pengumpulan data *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan dilakukan melalui kuesioner. Penelitian ini belum mempertimbangkan variabel perancu lain seperti pola makan keseluruhan, aktivitas fisik lainnya, tingkat stres, dan kualitas tidur, yang secara potensial dapat memengaruhi komposisi tubuh. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kekuatan analisis dan

generalisasi hasil.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “*Hubungan Sedentary Behavior dan Konsumsi Mie Instan terhadap Body Composition pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky*”, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat Hubungan *Sedentary Behavior* terhadap IMT Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,435$ ($p > 0,05$).
2. Tidak terdapat Hubungan *Sedentary Behavior* terhadap Persen Lemak Tubuh Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,488$ ($p > 0,05$).
3. Terdapat Hubungan Konsumsi Mie Instan terhadap IMT Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$).
4. Terdapat Hubungan Konsumsi Mie Instan terhadap Persen Lemak Tubuh Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
5. Tidak terdapat Hubungan *Sedentary Behavior* dan Konsumsi Mie Instan terhadap IMT Berdasarkan hasil analisis, diperoleh $p > 0,05$.
6. Tidak terdapat Hubungan *Sedentary Behavior* dan Konsumsi Mie Instan terhadap Persen Lemak Tubuh Berdasarkan hasil analisis, diperoleh $p > 0,05$.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti :

1. Bagi Mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan pola konsumsi sehari-hari, khususnya dalam membatasi konsumsi mie instan secara berlebihan. Meskipun praktis, konsumsi rutin mie instan dapat berdampak negatif terhadap komposisi tubuh apabila tidak diimbangi dengan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang cukup.
2. Bagi institusi pendidikan pihak kampus diharapkan dapat menyediakan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan bahaya konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, terutama bagi mahasiswa semester akhir yang rentan terhadap stres akademik dan gaya hidup kurang aktif.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas, mencakup mahasiswa laki-laki maupun dari berbagai jurusan, serta mempertimbangkan variabel lain seperti aktivitas fisik harian, tingkat stres, pola tidur, dan jenis makanan lain yang dikonsumsi. Dan disarankan untuk meneliti pengaruh *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap *body composition*
4. Bagi pemerhati kesehatan mahasiswa penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi praktisi kesehatan kampus atau klinik mahasiswa dalam merancang program promosi kesehatan, termasuk penyuluhan gizi dan aktivitas fisik untuk menjaga komposisi tubuh ideal pada mahasiswa di masa transisi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin, E. N., Fitriani, A., & Arroyyan, R. D. (2023). Promosi Kesehatan Aktifitas Fisik Sebagai Upayan Penanggulangan Dan Pencegahan Perilaku Sedentari Pada Mahasiswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3192.
- Aji, M. S. A., Mubarat, H., & Iswandi, H. (2023). Kampanye Sosial Mengatasi Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Kota Palembang. *Jurnal VisART: Jurnal Seni Rupa Dan Desain*, 01(01), 234–249.
- Aryanti, O. N., Noordia, A., Dewi, R. C., & Bakti, A. P. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani dan body composition pada casis bimbel prisma elite training Surabaya. *1(2)*, 57–66.
- Avissa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Melani, V. (2021). Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok. *Physical Activity Journal*, 2(2), 176.
- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62.
- Badan Standardisasi Nasional. (2012). *SNI 3551:2012 Mie Instan*. Jakarta: BSN.
- Cahyani, P. M., Maretha, D. E., & Asnilawati, A. (2020). uji kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada larva maggot (*hermetia illucens*) yang di produksi di kalidoni kota palembang dan sumbangsihnya pada materi insecta di kelas x sma/ma. *Bioilmi: Jurnal Pendidikan*, 6(2), 120–128.

- Clara, S., Lewa, P., & Amani, P. (2024). *Komposisi tubuh pada siswa sma the relationship between eating behavior and physical activity with body composition in high school students Universitas Trisakti , DKI Jakarta , Indonesia. 19(2), 124–131.*
- Dewi Marfuah, S.Gz., M., Dodik Luthfianto, S.Pd., M. S., Siti Khusnul Khotimah, S. G., Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M. G., Nisya Ayu Rachmawati, S.Gz., M. G., Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M. S., Agung Setya Wardana, STP., M. S., Muhammad Sukron Fauzi, S.Pd., M. P., & Satriani, M. K. (2022). *Dasar Ilmu Gizi. In Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran (Vol. 2, Issue 6).*
- Effendy, D. S., Ramadani, A., & A, A. A. P. (2025). *Edukasi Bahaya Konsumsi Mie Instan di Kalangan Mahasiswa Universitas Halu Oleo. 124–132.*
- Fahira, D., Putri, D. C., Taufhan, L. S., & Nasution, Y. S. J. (2024). *Analisis Faktor-Fator Penyebab Konsumsi Mie Instan Dikalangan Mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah Tahun 2023/2024. Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen, Dan Akuntansi (JEBMAK), 3(2), 391–404.*
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). *Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. Sainteks, 17(1), 45.*
- Gába, A., et al. (2021). *Sedentary behavior and body composition in youth: A cross-sectional study. BMC Public Health, 21, 230.*
- He, F. J., & MacGregor, G. A. (2010). *Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. Progress in Cardiovascular Diseases, 52(5), 363–382.*

- Imu, J., Ronsumbre, A. R., Salma, W. O., & Harleli, H. (2025). *Gambaran Pengetahuan Gizi , Pola Makan Mie Instan dengan Status Gizi Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo Universitas Halu Oleo , Indonesia individu . Faktor lingkungan seperti pendidikan orang tua dan budaya , serta faktor individu.*
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Kim, J., & Park, Y. (2021). *Instant noodle consumption is associated with increased risk of metabolic syndrome in Korean adults.* *Nutrition Research and Practice*, 15(1),54–60.
- Lopez-Valenciano, A., et al. (2021). *The association between sedentary time and body composition is age and sex dependent in youth.* *European Journal of Pediatrics*, 180(2), 547–556.
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Mensink, R. P., Zock, P. L., Kester, A. D., & Katan, M. B. (2016). Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 77(5), 1146–
- Muhammad Faza Loebis, Afifa Ramadanti, & Septi Purnamasari. (2024). Karakteristik Ibu Dan Bayi Pada Bayi Berat Lahir Rendah Di Rsup Dr.

- Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 11(1), 1–8.
- Muthmainnah, P. R., Syahril, K., Rahmawati, Nulanda, M., & Dewi, A. S. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Nabire, P. (2024). *pengaruh perilaku konsumsi mie instan (instan noodles) dengan indeks masa tubuh (imt) mahasiswa stikes persada nabire*. 6(2), 48–55.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). kebiasaan makan. *Journal GEEJ*, 7(2), 4–18.
- Rachmawati, F., Intania Sofianita, N., Malkan Bakhrul Ilmi, I., Fatmawati, I., Studi Gizi Program Sarjana, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). *kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja sma taman harapan 1 kota bekasi*.
- Riskesdas. (2018). Lembaga Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 110, Issue 9).
- Rizka Norazizah, Norlaila Sofia, M. (2021). Pengaruh Sedentary Behavior Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah. *Jurnal_Kebidanan*, 11(2), 651–661.
- Ruslim, D., Destra, E., Gunaidi, F. C., Fadhila, A. I., Radiologi, D., Kedokteran, F., Tarumanagara, U., Jl, A., Parman, L. S., No, S., Rw, R. T., Pertamburan, G., & Barat, J. (2024). *Deteksi Dini Obesitas melalui Pemeriksaan Komposisi Tubuh pada Populasi Usia Produktif di SMAN 75 , Jakarta Utara Early*

- Detection of Obesity Through Body Composition Examination in the Productive Age Population at SMAN 75 , North Jakarta Fakultas Kedokteran.* 4(3), 263–268.
- Rahmawati, D., dkk. (2018). *Kebiasaan konsumsi mie instan pada remaja di Semarang.* Prosiding Seminar Nasional Unimus. Diakses dari:
- Ramadhan, A. & Sari, M. (2021). *Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Perilaku Sedentari dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa.* Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(2), 88–95.
- Salsabilla, N., & Wahyu Ningsih, U. (2023). *Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ.* Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik, 2(1), 24–30.
- Santoso, A. H., Setiawan, F. V., Wijaya, B. A., & Destra, E. (2024). *Pengukuran Komposisi Tubuh dalam Upaya Deteksi Obesitas pada Laki-laki dan Perempuan Usia Produktif di SMA Kalam Kudus II, Kelurahan Duri Kosambi, Jakarta.* KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara, 4(2), 78–86.
- Sirait, R. I., & Ronoatmodjo, S. (2024). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Berusia \geq 18 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2018).* Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(1), 91–98.
- Shin, H., et al. (2020). *Frequent instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors.* Nutrition & Metabolism, 17(1), 1–8.
- Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., & Saunders, T.J.(2020).*Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology*

- Consensus Project Process and Outcome*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1), 1–17.
- Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 6(1), 43.
- World Health Organization. (2021). *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Geneva: WHO Press.
- Wulan, F. R. (2021). *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL* <http://ejournal.poltekkes - pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index> Kesadaran Mahasiswa Iain Kudus Terhadap Dampak Mie Instan Serta Alternatif Mie Sehat Alami. 4(September), 96–99.
- Wulandari, N., Sutrisno, H., & Prasetya, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(1), 45–52.
- Yuliana, L. (2021). *Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Hubungannya dengan Obesitas pada Mahasiswa*. Jurnal Gizi Indonesia, 9(1), 35–40.
- Yang, J., Park, H. J., Hwang, W., Kim, T. H., Kim, H., Oh, J., & Cho, M. S. (2021). Changes in the glucose and insulin responses according to high-protein snacks for diabetic patients. *Nutrition Research and Practice*, 15(1), 54–65.
- Yoon, J., et al. (2020). *Association between ultra-processed food consumption and BMI in college students*. International Journal of Obesity, 44(9), 1801–1807.
- Zhang, Y., et al. (2021). *High consumption of instant noodles and risk of obesity*

and abdominal obesity among children and adolescents. Journal of Pediatric HealthCare,35(2),178–184.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengambilan data awal

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT

Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : <http://universitasmegarezky.ac.id> Email: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 30 April 2025

Nomor : 1325 /07.091056/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : **Pengambilan Data Awal**

Kepada Yth : Bapak Rektorat Universitas Megarezky


Di Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Pengambilan Data Awal di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama : AINUN NURI
N I M : A1D121026
Judul Skripsi/KTI : Pengaruh sedentary behavior dan konsumsi mie instan terhadap body composition pada mahasiswa tingkat akhir universitas megarezky

Pembimbing : 1. Hardiyanti S.Gz.M.,KM
2. Eka Sari Ridwan S.KM.,Phd


Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala LPPM

Ns. Syamsuryana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Tembusan Kepada Yth:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 2. Pengambilan data

 UNIVERSITAS MEGAREZKY
Jl. A. Yani Raya, Nomor 43 Makassar, Sulawesi Selatan - Indonesia

LEMBAR DISPOSISI

Surat dan No. Surat Tgl. Surat	LPPM 1394 30/4/2025
Perihal Tgl No. Agenda Sifat	2/05/2024
Sangat segera <input type="checkbox"/> Segera <input type="checkbox"/> Rahasia <input type="checkbox"/>	

Hal : Pengambilan Data Awal

Ditunjukkan kepada Scr.

Dstny's : BAHU/WR... I. 2/5/2025 A

Dengan hormat harap :

Tanggapan dan Saran
 Proses lebih lanjut
 Koordinasi/Konfirmasi

Catatan
Nama Jabatan
Paraf dan tanggal

Nama Jelas

Departemen Elementary Behavior dan konsumsi mie
Fakultas Pendidikan pada mahasiswa

Penelitian terdahulu/sebelumnya

Tabel 2. Penelitian terdahulu

Penulis Jurnal	Tahun penelitian	Judul penelitian	Hasil penelitian
Alexander Halim Santoso	2024	Pengukuran Komposisi Tubuh dalam Upaya Deteksi Obesitas pada Laki laki dan Perempuan Usia Produktif di SMA Kalam Kudus II, Kelurahan Duri Kosambi, Jakarta	Pada kegiatan pengabdian ini, didapatkan rerata lemak total adalah 29,16%. Berdasarkan nilai cut-off dari WHO, bagi peserta laki-laki nilai yang didapatkan sudah melewati batasan yang diperbolehkan yaitu 25%, sedangkan untuk peserta perempuan, nilai tersebut masih dibawah batasan yang diperbolehkan.(Shah and Braverman 2012)
Daniel ruslim	2024	Deteksi Dini Obesitas melalui Pemeriksaan Komposisi Tubuh pada Populasi Usia	komposisi tubuh merupakan metode penting untuk mengevaluasi pengaruh pola makan,

		Produktif di SMAN 75, Jakarta Utara	aktivitas fisik atau olahraga, penyakit, pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia. Komponen tubuh manusia yang dapat diukur antara lain air, protein, mineral, otot dan lemak.
Isti istianah	2023	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Binawan	Hasil penelitian terkait konsumsi mi instan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki konsumsi mi instan kategori jarang sebanyak 46 orang (60,5%).
Fatmawati indah pratiwi	2021	Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang	Hasil penelitian pada tahap awal masih heran akan perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual sangat intensif. Selain itu, remaja pada tahap awal ini

			memiliki sifat ingin bebas, tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanaknya, sehingga sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa ketika diberi saran maupun kritikan.
Megawati	2021	Pengaruh Sedentary Behavior Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah	Screen based activity(SBA) terutama tv dihubungkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi camilan tinggi kalori, makanan cepat saji, dan minuman kemasan .
Armanro makmun	2023	Hubungan Aktivitas Fisik Dan <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi	Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisa data Bivariat untuk melihat hubungan yang bermakna antara variabel

		Dokter Angkatan 2017 FK UMI	bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat digunakan untuk melihat kemungkinan hubungan antara variable independent dan variable dependen dengan menggunakan analisis uji chi square, yakni analisis untuk kategorik berpasangan.
Patwa amani	2024	Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Komposisi Tubuh Pada Siswa Sma	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan lemak visceral pada anak SMA dengan nilai $p=0,132$.

Lampiran 3. Surat permohonan menjadi responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Makassar,.....2025

Kepada Yth. Responden

Di tempat

Dengan Hormat,

Saya selaku Mahasiswa S1 Program Studi Gizi Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky Makassar

Nama : Ainun Nuri

Nim : A1D121026

Dosen Pembimbing : 1. Hadriyanti Subair, S, Gz., M. KM

1. Eka Sari Ridwan,S.KM,.Phd

Bermaksud akan melaksanakan penelitian tentang “ **Hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan terhadap body composition pada mahasiswa tingkat akhir universitas megarezky**”. Sehubungan dengan hal tersebut, maka saya mohon kesedian Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Keikutsertaan Bapak/Ibu/Saudara/i sekalian dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi Bapak/Ibu/Saudara/i sebagai responden, dan peneliti akan menjamin kerahasiaannya. Demikian surat permohonan ini penulis buat atas kesedian dan kerjasamanya peneliti mengucapkan banya terimakasih.

Peneliti,

AINUN NURI

A1D12102

Lampiran 4. Surat persetujuan menjadi responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Inisial :.....

Alamat :

Sudah mendengarkan arahan dari peneliti dan menyatakan bersedia dengan sukarela dan tanpa paksaan menjadi responden dari penelitian :

Nama : AINUN NURI

Instansi : Universitas Megarezky Makassar Dengan Judul “ **Hubungan *sedentary behavior* dan konsumsi mie instan *terhadap body composition* pada mahasiswa tingkat akhir universitas megarezky**”

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menandatangani kolom di bawah ini. memohon kepada

Makassar,.....2025

Peneliti

Responden

AINUN NURI

(.....)

Lampiran 5. Kusioner body composition

pengukuran body composition

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

Semester :

No	Interpretasi	Hasil	Klasifikasi	Nilai normal
1	Berat badan			
2	Tinggi badan			
3	IMT			
4	% Lemak tubuh			

Lampiran 6. Kusioner lama duduk

kusioner IPAQ

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

Semester :

NO	Pertanyaan	Respon
1	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat naik gunung,lari sepak bola? Hari
2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang seperti bersepeda ,memasak,naik tangga,dan berjalan? Hari
3	Dalam seminggu terakhir ,berapa hari anda melakukan olahraga pada waktu luang anda?	Jam/menit
4	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam/menit
5	Apakah anda melakukan olahraga atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan,bersepeda,berenang atau lainnya?	1.Ya 2. Tidak
6.	Apakah anda berjalan atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat ?	1.Ya 2. Tidak
7	Berapa lama dalam sehari biasanya anda berjalan kaki ke suatu tempat ?	Jam/menit

Lampiran 8. Hasil Uji SPSS

a. Uji SPSS *Sedentary behavior* dan *persen lemak*

sb * pl Crosstabulation

		pl					
		underfat	standard plus	overfat	obese	Total	
sb	ringan	Count	0	1	2	0	3
		Expected Count	,1	2,3	,6	,1	3,0
		% within sb	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
	sedang	Count	0	2	0	0	2
		Expected Count	,1	1,5	,4	,0	2,0
		% within sb	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	tinggi	Count	2	38	8	1	49
		Expected Count	1,8	37,2	9,1	,9	49,0
		% within sb	4,1%	77,6%	16,3%	2,0%	100,0%
Total	Count	2	41	10	1	54	
	Expected Count	2,0	41,0	10,0	1,0	54,0	
	% within sb	3,7%	75,9%	18,5%	1,9%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,446 ^a	6	,488
Likelihood Ratio	4,756	6	,575
Linear-by-Linear Association	1,574	1	,210
N of Valid Cases	54		

a. 10 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,04.

b. UJI SPSS Konsumsi mie instan dan persen lemak

fm * pl Crosstabulation

		pl					
			underweight	standarplus	overfat	obese	Total
fm	tidak konsumsi	Count	0	1	0	1	2
		% within fm	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%
	ringan	Count	1	24	8	0	33
		% within fm	3,0%	72,7%	24,2%	0,0%	100,0%
	sedang	Count	1	16	2	0	19
		% within fm	5,3%	84,2%	10,5%	0,0%	100,0%
Total		Count	2	41	10	1	54
		% within fm	3,7%	75,9%	18,5%	1,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	28,242 ^a	6	,000
Likelihood Ratio	9,355	6	,155
Linear-by-Linear Association	3,322	1	,068
N of Valid Cases	54		

a. 9 cells (75,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,04.

c. Uji SPSS Sedentary behavior dan (IMT)

sb * imt Crosstabulation

		imt			Total	
		underweight	normal	obesitas		
sb	ringan	Count	0	3	0	3
		Expected Count	1,1	1,8	,1	3,0
		% within sb	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	sedang	Count	0	2	0	2
		Expected Count	,7	1,2	,1	2,0
		% within sb	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	tinggi	Count	20	27	2	49
		Expected Count	18,1	29,0	1,8	49,0
		% within sb	40,8%	55,1%	4,1%	100,0%
Total	Count	20	32	2	54	
	Expected Count	20,0	32,0	2,0	54,0	
	% within sb	37,0%	59,3%	3,7%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,788 ^a	4	,435
Likelihood Ratio	5,580	4	,233
Linear-by-Linear Association	,999	1	,318
N of Valid Cases	54		

a. 7 cells (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,07.

d. Uji SPSS konsumsi mie instan dan (IMT)

fm * imt Crosstabulation

		imt			Total	
		underwight	normal	obesitas		
fm	tidak konsumsi	Count	0	1	1	2
		% within fm	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	ringan	Count	13	19	1	33
		% within fm	39,4%	57,6%	3,0%	100,0%
	sedang	Count	7	12	0	19
		% within fm	36,8%	63,2%	0,0%	100,0%
Total		Count	20	32	2	54
		% within fm	37,0%	59,3%	3,7%	100,0%



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	13,202 ^a	4	,010
Likelihood Ratio	6,428	4	,169
Linear-by-Linear Association	2,287	1	,130
N of Valid Cases	54		

a. 5 cells (55,6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,07.


Lampiran 9
dokumentasi penelitian

	
<p>Penimbangan Berat Badan</p>	<p>Pengukuran Tinggi Badan</p>
	
<p>Pengukuran <i>Body composition</i> dengan Alat (BIA)</p>	<p>Pengisian kuesioner <i>sedentary behavior</i> dan frekuensi konsumsi mie instan</p>
	

<p>Pengisian kuesioner</p>	<p>Pengisian kuesioner</p>
	
<p>Pengukuran BIA</p>	<p>Pengisian kuesioner</p>

Lampiran 10

Surat izin penelitian


PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor	: 11692/S.01/PTSP/2025	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Rektor Universitas Megarezky
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Kepala LPPM Universitas Megarezky, Makassar Nomor : 1685/07.091056/V/2025 tanggal 23 Mei 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama	: AINUN NURI
Nomor Pokok	: A1D120126
Program Studi	: Gizi
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. Antang Raya No. 43, Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DAN KONSUMSI MIE INSTAN TERHADAP BODY COMPOSITION PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS MEGAREZKY "


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **29 Mei s/d 29 Juni 2025**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 29 Mei 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN

	ASRUL SANI, S.H., M.Si. Pangkat : PEMBINA TINGKAT I Nip : 19750321 200312 1 008
---	--

Tembusan Yth

1. Kepala LPPM Universitas Megarezky, Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*