Original Research

jurnal SAGO gizi dan kesehatan

Lingkar pinggang, frekuensi konsumsi makanan berisiko, intensitas *food craving*, dan status gizi mahasiswa UPN "Veteran" Jakarta sebelum dan saat Ramadan

Waist circumference, frequency of consumption of sweet, salty, and fatty foods, food craving intensity, and nutritional status among UPN "Veteran" Jakarta students before and during Ramadan

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2026, Vol. 7(3) 818-825
© The Author(s) 2026
DOI: http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v7i3.3311
https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes
Poltekkes Kemenkes Aceh

Charisa Sindy Vergianti[1], Avliya Qur'atul Marjan[2*], Utami Wahyuningsih[3], Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi[4]

Abstract

Background: Ramadan fasting changes meal timing and may be accompanied by changes in dietary habits, food cravings, and nutritional status.
Objectives: To examine differences in waist circumference, frequency of consuming sweet, salty, and fatty foods, food craving intensity, and nutritional status before and during Ramadan, and to assess their associations with nutritional status.
Methods: This short-term longitudinal observational study was conducted at UPN "Veteran" Jakarta from December 2025 to June 2026. The same 106 students, selected by purposive sampling, were assessed two weeks before Ramadan and on day 14 of Ramadan. Assessments included anthropometry, a food frequency questionnaire, and an adapted Food Craving Questionnaire–Trait. Paired tests assessed differences, and chi-square or exact tests assessed associations.
Results: The proportion with at-risk waist circumference rose from 24.5% to 26.4%. The proportions reporting frequent consumption of sweet, salty, and fatty foods and high food craving intensity increased. Paired analyses showed differences in nutritional status ($p = 0.047$), sweet food ($p = 0.049$), salty food ($p = 0.034$), and fatty food consumption ($p = 0.002$), and food craving intensity ($p = 0.044$). The difference in waist circumference was not statistically significant ($p = 0.567$). Waist circumference, consumption frequency for each food group, and food craving intensity were associated with nutritional status at both time points ($p < 0.05$).
Conclusion: Nutritional status, food consumption frequency, and food craving intensity differed between assessments. Waist circumference, food consumption frequency, and food craving intensity were associated with nutritional status at both time points.

Keywords:
Anthropometry, food consumption, food craving, Ramadan fasting, university students

Abstrak

Latar belakang: Puasa Ramadan mengubah waktu makan dan dapat disertai perubahan kebiasaan makan, dorongan untuk makan, dan status gizi.

[1] Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia. E-mail: 2210714076@mahasiswa.upnvj.ac.id
[2] Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia. E-mail: avliyaquratul@upnvj.ac.id
[3] Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia. E-mail: utamiwahyuningsih@upnvj.ac.id
[4] Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia. E-mail: ibnuilmi@upnvj.ac.id

Penulis Koresponding:
Avliya Qur'atul Marjan: Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Jalan Limo Raya, Kecamatan Limo, Depok, Jawa Barat, 16514, Indonesia. E-mail: avliyaquratul@upnvj.ac.id

Diterima: 10/06/2026 Revisi: 18/07/2026 Disetujui: 03/10/2026 Diterbitkan: 13/11/2026

Tujuan: Menganalisis perbedaan lingkar pinggang, frekuensi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, intensitas *food craving*, serta status gizi sebelum dan saat Ramadan, serta hubungannya dengan status gizi.
Metode: Penelitian observasional longitudinal jangka pendek dilaksanakan di UPN "Veteran" Jakarta pada Desember 2025–Juni 2026. Sebanyak 106 mahasiswa yang dipilih melalui *purposive sampling* diukur dua minggu sebelum Ramadan dan pada hari ke-14 Ramadan. Pengukuran meliputi antropometri, kuesioner frekuensi makanan, dan adaptasi *Food Craving Questionnaire–Trait*. Perbedaan dianalisis dengan uji berpasangan, dan hubungan dianalisis dengan uji chi-kuadrat atau uji eksak.
Hasil: Proporsi lingkar pinggang berisiko naik dari 24,5% menjadi 26,4%. Proporsi yang sering mengonsumsi makanan manis, asin, dan berlemak serta yang memiliki intensitas *food craving* tinggi meningkat. Analisis berpasangan menunjukkan perbedaan pada status gizi ($p = 0,047$), konsumsi makanan manis ($p = 0,049$), asin ($p = 0,034$), dan berlemak ($p = 0,002$), serta intensitas food craving ($p = 0,044$). Perbedaan lingkar pinggang tidak bermakna secara statistik ($p = 0,567$). Lingkar pinggang, frekuensi konsumsi masing-masing kelompok makanan, dan intensitas *food craving* berhubungan dengan status gizi pada kedua waktu pengukuran ($p < 0,05$).
Kesimpulan: Status gizi, frekuensi konsumsi makanan, dan intensitas *food craving* berbeda antara pengukuran. Lingkar pinggang, frekuensi konsumsi makanan, dan intensitas *food craving* berhubungan dengan status gizi pada kedua waktu pengukuran.

Kata Kunci:
Antropometri, *food craving*, konsumsi makanan, mahasiswa, puasa Ramadan

Pendahuluan

Peralihan dari remaja ke dewasa awal memberi mahasiswa lebih banyak kemandirian dalam menentukan pola hidup dan pola makan. Penelitian pada mahasiswa telah menelaah keterkaitan pola makan dengan status gizi (Qoirinnisa et al., 2024), termasuk asupan zat gizi makro dan frekuensi makan (Cahyani et al., 2024). Ketidakseimbangan energi dalam jangka panjang dapat berkaitan dengan gizi kurang maupun gizi lebih serta risiko gangguan metabolik.

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada orang dewasa meningkat dari 14,8% pada 2013 menjadi 21,8% pada 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) dan 23,4% pada 2023 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Pada saat yang sama, gizi kurang tetap ditemukan. Pada penduduk berusia 20 tahun ke atas, prevalensinya menurun dari 12,3% pada 2007 menjadi 10,7% pada 2013, 9,0% pada 2018, dan 7,5% pada 2023 (Muharram et al., 2025). Keberadaan gizi kurang bersamaan dengan obesitas menunjukkan beban gizi ganda pada populasi dewasa.

Selama Ramadan, waktu makan bergeser ke saat sahur dan berbuka. Pergeseran ini dapat disertai perubahan pola makan dan kebiasaan sehari-hari, sebagaimana diamati pada mahasiswa kedokteran di Arab Saudi (Alotaibi et al., 2023). Penelitian pada laki-laki dewasa juga telah menelaah perubahan komposisi tubuh selama Ramadan (Al-Barha & Aljaloud, 2019). Lingkar pinggang melengkapi indeks massa tubuh (IMT) dengan memberikan informasi tentang adipositas abdominal (Arifin et al., 2021). Pengukuran ini digunakan bersama indikator antropometri lain untuk menilai obesitas abdominal (Nahorna & Baur, 2025).

Intensitas *food craving* menggambarkan kuatnya dorongan untuk mengonsumsi makanan tertentu, yang dapat muncul tanpa rasa lapar fisiologis. Pada mahasiswa, penelitian sebelumnya telah menelaah nafsu makan dan perilaku makan dalam konteks kebiasaan menonton video mukbang (Indriasari & Komala, 2025). Selama Ramadan, perubahan waktu makan dan paparan terhadap makanan saat berbuka dapat berkaitan dengan dorongan tersebut.

Penelitian terdahulu di UPN "Veteran" Jakarta telah menelaah obesitas dan faktor yang berkaitan dengannya (Rachmawati, 2023; Rahadian, 2024). Bukti dari pengukuran berulang pada mahasiswa yang sama untuk menilai indikator antropometri, frekuensi konsumsi makanan berisiko, dan intensitas *food craving* sebelum dan saat Ramadan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan lingkar pinggang, frekuensi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, intensitas *food craving*, serta status gizi antara kedua waktu pengukuran. Penelitian ini juga menganalisis hubungan lingkar pinggang, frekuensi konsumsi ketiga kelompok makanan, dan intensitas *food craving* dengan status gizi pada masing-masing waktu pengukuran.

Metode

Desain dan Sampel

Penelitian observasional longitudinal jangka pendek ini dilaksanakan pada Desember 2025–Juni 2026 di Universitas Pembangunan Nasional (UPN) "Veteran" Jakarta.

Populasi penelitian mencakup 10.588 mahasiswa aktif. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow untuk uji hipotesis dua proporsi, dengan tingkat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 90%, sehingga diperoleh 106 responden. Responden dipilih melalui *purposive sampling*. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa berusia 19–25 tahun, beragama Islam, dan menjalankan puasa Ramadan. Responden yang mengundurkan diri atau tidak dapat dihubungi selama pengumpulan data dikeluarkan.

Pengukuran Antropometri

Data dikumpulkan dua kali pada responden yang sama, yaitu dua minggu sebelum Ramadan dan pada hari ke-14 Ramadan. Usia dan jenis kelamin diperoleh melalui kuesioner. Lingkar pinggang diukur dua kali dalam sentimeter menggunakan pita ukur *Onehealth* dengan panjang maksimum sekitar 150 cm. Pengukuran dilakukan pada titik tengah antara batas bawah tulang rusuk terakhir dan puncak krista iliaka saat responden berdiri tegak dan mengenakan pakaian ringan. Lingkar pinggang dikategorikan berisiko bila mencapai ≥90 cm pada laki-laki atau ≥80 cm pada perempuan dan tidak berisiko bila berada di bawah batas tersebut.

Berat badan diukur menggunakan timbangan digital GOTO dengan ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan stadiometer Onehealth dengan ketelitian 0,1 cm. Alat dikalibrasi sebelum digunakan, dan enumerator telah mengikuti pelatihan pengukuran antropometri. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. Kategori yang digunakan ialah gizi kurang (<18,5 kg/m²), normal (18,5–22,9 kg/m²), dan gizi lebih (≥23 kg/m²) (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Frekuensi Konsumsi Makanan

Frekuensi konsumsi makanan berisiko dinilai dengan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang memuat 60 jenis makanan dalam tiga kelompok. Makanan manis didefinisikan sebagai makanan yang mengandung gula atau pemanis tambahan, makanan asin sebagai makanan tinggi garam atau natrium, dan makanan berlemak sebagai makanan tinggi lemak (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Pilihan respons adalah >1 kali/hari, 1 kali/hari, 3–6 kali/minggu, 1–2 kali/minggu, <1 kali/bulan, dan tidak pernah. Berdasarkan skor FFQ, konsumsi dikategorikan jarang bila skor berada di bawah nilai pemisah dan sering bila skor mencapai atau melebihi nilai tersebut. Nilai pemisah ditentukan berdasarkan rerata atau median.

Intensitas *Food Craving*

Intensitas *food craving* diukur menggunakan adaptasi bahasa Indonesia dari *Food Craving Questionnaire–Trait* (FCQ-T). Instrumen ini menilai dorongan untuk makan, kemampuan mengendalikan keinginan makan, serta peran pikiran dan emosi (Meule, 2020). Dari 39 butir, 35 digunakan karena empat butir memiliki kemiripan isi. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert empat poin, yaitu tidak pernah (1), jarang (2), sering (3), dan selalu (4). Skor total 35–140 dikonversi menjadi persentase terhadap skor maksimum. Intensitas dikategorikan rendah jika <75% dan tinggi jika ≥75% (Puspitasari et al., 2025).

Sebelum digunakan, FCQ-T diuji pada 30 responden di luar sampel utama. Seluruh butir yang diuji dilaporkan memenuhi kriteria validitas dengan $p < 0,05$. Koefisien alfa Cronbach sebesar 0,94.

Analisis Statistik dan Persetujuan Etik

Analisis dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Analisis deskriptif digunakan untuk merangkum karakteristik responden dan variabel penelitian. Normalitas diperiksa menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov. Untuk data numerik berpasangan, digunakan uji t berpasangan atau uji peringkat bertanda Wilcoxon sesuai distribusi data. Hubungan dengan kategori status gizi pada masing-masing waktu dianalisis menggunakan uji chi-kuadrat atau uji eksak bila asumsi chi-kuadrat tidak terpenuhi. Batas kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

Persetujuan etik dilaporkan telah diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta (No. 20/II/2026/KEP). Seluruh responden menerima penjelasan sebelum menandatangani persetujuan tertulis. Kerahasiaan data dijaga, dan responden dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi.

Hasil

Karakteristik Responden

Sebanyak 106 mahasiswa berusia 19–24 tahun mengikuti pengukuran. Usia terbanyak adalah 20 tahun (42,5%), dan mayoritas responden adalah perempuan (85,8%). Jenis kelamin digunakan untuk deskripsi sampel dan tidak disertakan dalam uji perbedaan maupun uji hubungan.

Tabel 1. Karakteristik responden dan distribusi variabel sebelum dan saat Ramadan

Karakteristik atau kategori	Keseluruhan, f (%)	Sebelum Ramadan, f (%)	Saat Ramadan, f (%)
Usia			
19 tahun	22 (20,8)		
20 tahun	45 (42,5)		
21 tahun	30 (28,3)		
22 tahun	7 (6,6)		
23 tahun	1 (0,9)		
24 tahun	1 (0,9)		
Jenis kelamin			
Laki-laki	15 (14,2)		
Perempuan	91 (85,8)		
Status gizi			
Normal		70 (66,0)	73 (69,8)
Gizi kurang		14 (13,2)	12 (10,4)
Gizi lebih		22 (20,8)	21 (19,8)
Lingkar pinggang			
Tidak berisiko		80 (75,5)	78 (73,6)
Berisiko		26 (24,5)	28 (26,4)
Frekuensi makanan manis			
Jarang		56 (52,8)	52 (49,1)
Sering		50 (47,2)	54 (50,9)
Frekuensi makanan asin			
Jarang		53 (50,0)	51 (48,1)
Sering		53 (50,0)	55 (51,9)
Frekuensi makanan berlemak			
Jarang		52 (49,1)	49 (46,2)
Sering		54 (50,9)	57 (53,8)
Intensitas *food craving*			
Rendah (<75%)		84 (79,2)	78 (73,6)
Tinggi (≥75%)		22 (20,8)	28 (26,4)
Jumlah	106 (100,0)	106 (100,0)	106 (100,0)

Perbedaan Sebelum dan Saat Ramadan

Pada kedua pengukuran, kategori status gizi terbanyak adalah normal (Tabel 1). Proporsi lingkar pinggang berisiko naik dari 24,5% menjadi 26,4%. Analisis berpasangan menunjukkan perbedaan pada indikator status gizi (p = 0,047), sedangkan perbedaan lingkar pinggang tidak bermakna secara statistik (p = 0,567).

Proporsi responden dalam kategori sering meningkat untuk makanan manis, asin, dan berlemak. Perbedaan sebelum dan saat Ramadan dilaporkan untuk ketiga kelompok tersebut, masing-masing dengan p = 0,049, p = 0,034, dan p = 0,002.

Makanan manis yang banyak dilaporkan sebelum Ramadan mencakup roti bakar, kue bolu, dan roti meses, sedangkan saat Ramadan mencakup sirup, cokelat, dan mochi. Mi instan, lumpia, dan dimsum termasuk makanan asin yang sering dilaporkan. Martabak telur, risol, dan tempe mendoan termasuk makanan berlemak yang sering dilaporkan.

Mayoritas responden memiliki intensitas *food craving* rendah pada kedua pengukuran. Proporsi intensitas tinggi meningkat dari 20,8% menjadi 26,4%. Analisis berpasangan menunjukkan perbedaan intensitas *food craving* (p = 0,044).

Hubungan dengan Status Gizi

Lingkar pinggang, frekuensi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, serta intensitas *food craving* masing-masing berhubungan dengan status gizi pada kedua pengukuran dalam analisis bivariat (Tabel 2).

Tabel 2. Hubungan lingkar pinggang, frekuensi konsumsi, dan intensitas food craving dengan status gizi

Variabel dan waktu	Kategori	Gizi kurang, f (%)	Normal, f (%)	Gizi lebih, f (%)	p-value
Lingkar pinggang, sebelum Ramadan	Tidak berisiko	14 (17,5)	63 (78,8)	3 (3,8)	<0,001
	Berisiko	0 (0,0)	7 (26,9)	19 (73,1)	
Lingkar pinggang, saat Ramadan	Tidak berisiko	12 (15,4)	65 (83,3)	1 (1,3)	<0,001
	Berisiko	0 (0,0)	8 (28,6)	20 (71,4)	
Makanan manis, sebelum Ramadan	Jarang	5 (8,9)	46 (82,1)	5 (8,9)	0,001
	Sering	9 (18,0)	24 (48,0)	17 (34,0)	
Makanan manis, saat Ramadan	Jarang	3 (5,8)	48 (92,3)	1 (1,9)	<0,001
	Sering	9 (16,7)	25 (46,3)	20 (37,0)	
Makanan asin, sebelum Ramadan	Jarang	4 (7,5)	46 (86,8)	3 (5,7)	<0,001
	Sering	10 (18,9)	24 (45,3)	19 (35,8)	
Makanan asin, saat Ramadan	Jarang	5 (9,8)	44 (86,3)	2 (3,9)	<0,001
	Sering	7 (12,7)	29 (52,7)	19 (34,5)	
Makanan berlemak, sebelum Ramadan	Jarang	9 (17,3)	42 (80,8)	1 (1,9)	<0,001
	Sering	5 (9,3)	28 (51,9)	21 (38,9)	
Makanan berlemak, saat Ramadan	Jarang	6 (12,2)	42 (85,7)	1 (2,0)	<0,001
	Sering	6 (10,5)	31 (54,4)	20 (35,1)	
Intensitas *food craving*, sebelum Ramadan	Rendah	14 (16,7)	56 (66,7)	14 (16,7)	0,026
	Tinggi	0 (0,0)	14 (63,6)	8 (36,4)	
Intensitas *food craving*, saat Ramadan	Rendah	12 (15,4)	64 (82,1)	2 (2,6)	<0,001
	Tinggi	0 (0,0)	9 (32,1)	19 (67,9)	

Persentase dihitung dalam setiap baris kategori. Nilai p berasal dari uji hubungan dengan status gizi pada masing-masing variabel dan waktu.

Pembahasan

Lingkar Pinggang dan Status Gizi

Di antara responden dengan lingkar pinggang berisiko, 73,1% sebelum Ramadan dan 71,4% saat Ramadan berada pada kategori gizi lebih. Lingkar pinggang dan IMT menggambarkan aspek antropometri yang berkaitan. IMT menggunakan berat badan relatif terhadap tinggi badan, sedangkan lingkar pinggang memberikan informasi tentang ukuran abdomen. Ilmi dan Utari (2020) menilai lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggang-panggul dalam kaitannya dengan glukosa puasa pada mahasiswa. Rahmawati dan Sidarta (2021) menelaah obesitas dan lingkar pinggang berlebih dalam kaitannya dengan kurva lumbal. Luaran dalam kedua penelitian itu berbeda dari kategori status gizi yang dianalisis di sini.

Akumulasi lemak viseral dapat berkaitan dengan gangguan metabolik melalui perubahan fungsi jaringan adiposa (Lee & Kim, 2024). Dalam penelitian ini, perbedaan lingkar pinggang antara kedua pengukuran tidak bermakna secara statistik meskipun proporsi kategori berisiko sedikit meningkat. Perubahan berat badan atau ukuran lingkar pinggang dalam periode singkat dapat berkaitan dengan status hidrasi, waktu pengukuran, dan isi saluran cerna. Data penelitian ini belum memungkinkan pemisahan pengaruh faktor tersebut dari perubahan komposisi tubuh.

Frekuensi Konsumsi Makanan Manis

Kategori sering mengonsumsi makanan manis lebih banyak ditemukan saat Ramadan dibandingkan sebelum Ramadan. Pada masing-masing pengukuran, proporsi gizi lebih juga lebih tinggi pada kategori sering daripada jarang. Penelitian Lisetyaningrum et al. (2021) menelaah kebiasaan mengemil dan indikator obesitas pada pelajar di Jakarta, sedangkan Bleich dan Vercammen (2018) merangkum bukti mengenai minuman berpemanis dan kesehatan anak. Kedua sumber tersebut memberi konteks, dengan perbedaan usia dan ukuran paparan dari penelitian ini.

Pergeseran jenis makanan yang dilaporkan saat Ramadan, antara lain ke sirup dan makanan

penutup, menunjukkan perubahan pilihan pangan. Frekuensi dari FFQ menggambarkan seberapa sering suatu makanan dikonsumsi. Pengukuran ini belum memberikan estimasi jumlah gula atau energi yang dikonsumsi. Dalam konteks yang lebih luas, pilihan pangan dan ketersediaan produk olahan turut membentuk pola konsumsi (Popkin & Ng, 2022).

Frekuensi Konsumsi Makanan Asin

Pada kedua pengukuran, proporsi gizi lebih lebih tinggi pada kelompok yang sering mengonsumsi makanan asin dibandingkan pada kelompok yang jarang. Status gizi normal tetap merupakan kategori terbanyak di kelompok yang sering mengonsumsinya. Cahyorini et al. (2021) menelaah pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan cepat saji dalam kaitannya dengan gizi lebih pada remaja. Penelitian ini menggunakan frekuensi makanan asin sebagai indikator konsumsi dan tidak mengukur asupan natrium secara kuantitatif.

Perubahan pilihan pangan selama Ramadan dapat berkaitan dengan jenis makanan yang tersedia untuk sahur dan berbuka. Mi instan, lumpia, dan dimsum termasuk makanan asin yang sering dilaporkan. Tanpa data porsi dan asupan natrium, kontribusi masing-masing makanan terhadap perubahan berat badan dan status gizi belum dapat ditentukan.

Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak

Kelompok yang sering mengonsumsi makanan berlemak memiliki proporsi gizi lebih yang lebih tinggi daripada kelompok yang jarang, meskipun status gizi normal merupakan kategori terbanyak. Liu et al. (2025) meneliti kebiasaan makan dan komposisi tubuh pada mahasiswa di Tiongkok. Perbedaan konteks dan pengukuran perlu dipertimbangkan ketika membandingkan kedua studi.

Pola makan dengan makanan berlemak dapat berkaitan dengan keseimbangan energi, bergantung pada jumlah yang dikonsumsi dan komposisi menu keseluruhan. Perluasan jaringan adiposa telah dibahas dalam kaitannya dengan obesitas (White, 2023). Penelitian ini menilai frekuensi konsumsi dan tidak mengukur perubahan jaringan adiposa.

Intensitas *Food Craving* dan Keterbatasan

Hubungan intensitas *food craving* dengan status gizi ditemukan sebelum dan saat Ramadan. Temuan tersebut dapat dibandingkan dengan penelitian Taetzsch et al. (2020) yang menelaah *food craving*, asupan, dan kesehatan metabolik pada perempuan dewasa dengan gizi lebih atau obesitas. Dalam penelitian ini, proporsi peserta dengan *food craving* tinggi meningkat pada pengukuran kedua. Pergeseran waktu makan selama puasa dapat memberi konteks bagi perubahan tersebut, tetapi jenis makanan yang diinginkan dan penyebab perubahannya belum dapat ditentukan dari hasil yang disajikan.

Studi ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu variabel aktivitas fisik tidak diukur, sehingga perannya dalam keseimbangan energi dan perubahan status gizi tidak dapat dievaluasi. Dominasi responden perempuan dan penggunaan *purposive sampling* membatasi generalisasi ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Analisis hubungan pada masing-masing waktu bersifat bivariat. Temuan ini menunjukkan keterkaitan dan belum menentukan hubungan sebab-akibat.

Kesimpulan

Pada mahasiswa UPN “Veteran” Jakarta, indikator status gizi, frekuensi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, serta intensitas *food craving* berbeda antara pengukuran sebelum dan saat Ramadan. Perbedaan lingkar pinggang tidak bermakna secara statistik. Lingkar pinggang, frekuensi konsumsi ketiga kelompok makanan, dan intensitas *food craving* berhubungan dengan status gizi pada kedua waktu pengukuran.

Edukasi gizi di kampus dapat membahas pemilihan menu sahur dan berbuka yang seimbang serta pengelolaan dorongan untuk makan. Penelitian berikutnya dapat memasukkan pengukuran aktivitas fisik dalam analisis.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan yang berkaitan dengan penelitian, kepengarangan, atau publikasi artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan masukan, Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta atas dukungan dan fasilitas,

serta seluruh responden dan pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Rujukan

Al-Barha, N. S., & Aljaloud, K. S. (2019). The effect of Ramadan fasting on body composition and metabolic syndrome in apparently healthy men. *American Journal of Men's Health, 13*(1), Article 1557988318816925. https://doi.org/10.1177/1557988318816925

Alotaibi, M. I., Elsamad, G., Aljardahi, A. N., Alghamdi, A. N., Alotaibi, A. I., Alorabi, H. M., Alzahrani, K. M., & Abdel-Moneim, A. S. (2023). Changes in dietary and lifestyle behaviors and mental stress among medical students upon Ramadan diurnal intermittent fasting: A prospective cohort study from Taif/Saudi Arabia. *BMC Public Health, 23*(1), Article 1462. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16385-1

Arifin, Z., Istianah, I., Rispawati, B. H., Hapipah, S., Supriyadi, S., & Fatmawati, B. R. (2021). Identifikasi kejadian obesitas berdasarkan indeks masatubuh dan lingkar pinggang. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 11*(2). https://doi.org/10.32583/pskm.v11i2.1413

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka.* https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repositori/id/eprint/5539/

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018.* Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repositori/id/eprint/3514/

Bleich, S. N., & Vercammen, K. A. (2018). The negative impact of sugar-sweetened beverages on children's health: An update of the literature. *BMC Obesity, 5*, Article 6. https://doi.org/10.1186/s40608-017-0178-9

Cahyani, T. D., Puspitasari, D. I., & Sabini, D. (2024). The relationship between macronutrient intake and eating frequency with nutritional status in students of the Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 8*(2), 250–257. https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1677

Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi fast food terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health, 2*(2), 123–146. https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283

Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2020). Hubungan lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggang-panggul (RLPP) terhadap kadar gula puasa pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Kharisma Persada. *Journal of Nutrition College, 9*(3), 222–227. https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27658

Indriasari, M., & Komala, L. N. (2025). Hubungan kebiasaan menonton video mukbang dengan nafsu makan dan perilaku makan pada mahasiswa di Universitas Binawan. *Journal of Nutrition College, 14*(4), 352–358. https://doi.org/10.14710/jnc.v14i4.48138

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Tabel batas ambang indeks massa tubuh (IMT).* P2PTM Kemenkes RI. http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt

Lee, M.-J., & Kim, J. (2024). The pathophysiology of visceral adipose tissues in cardiometabolic diseases. *Biochemical Pharmacology, 222*, Article 116116. https://doi.org/10.1016/j.bcp.2024.116116

Lisetyaningrum, I., Pujasari, H., & Kuntarti, K. (2021). A cross-sectional analysis of snacking habits, eating habits, physical activity, and indicators of obesity among high school students in Jakarta, Indonesia. *Journal of Public Health Research, 10*(Suppl. 1), Article 2402. https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2402

Liu, L., Gong, W., Li, J., Zhou, W., & Lin, L. (2025). Eating habits, nutritional status, and lifestyle correlates of body composition in Chinese university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health, 13*, Article 1668307. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1668307

Meule, A. (2020). Twenty years of the Food Cravings Questionnaires: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 7*(1), 30–

43. https://doi.org/10.1007/s40429-020-00294-z

Muharram, F. R., Tjandra, S., Madani, N. J., Rokx, C., & Abdullah, A. (2025). Trends in the double burden of malnutrition among Indonesian adults, 2007 to 2023. *Scientific Reports, 15*, Article 34883. https://doi.org/10.1038/s41598-025-17348-9

Nahorna, A., & Baur, H. (2025). Evaluating abdominal obesity by waist circumference, anthropometric indices and bioelectrical impedance analysis: A comparative pilot study. *Obesity Science & Practice, 11*(3), e70078. https://doi.org/10.1002/osp4.70078

Popkin, B. M., & Ng, S. W. (2022). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obesity Reviews, 23*(1), e13366. https://doi.org/10.1111/obr.13366

Qoirinnisa, A., Aly, S., Fitriyani, S., & Dewi, R. A. E. P. (2024). Hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food, 3*(2), 32–37. https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/article/view/3260

Rachmawati, E. (2023). *Hubungan emotional eating dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta.* [Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta]. Repositori UPN Veteran Jakarta. https://repository.upnvj.ac.id/25489/

Rahadian, F. A. (2024). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FIKES UPN "Veteran" Jakarta tahun 2024.* [Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta]. Repositori UPN Veteran Jakarta. https://repository.upnvj.ac.id/33063/

Rahmawati, F., & Sidarta, N. (2021). Obesitas dan lingkar pinggang berlebih berhubungan dengan peningkatan kurva lumbal pada mahasiswa. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 4*(1), 19–26. https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.19-26

Taetzsch, A., Roberts, S. B., Gilhooly, C. H., Lichtenstein, A. H., Krauss, A. J., Bukhari, A., Martin, E., Hatch-McChesney, A., & Das, S. K. (2020). Food cravings: Associations with dietary intake and metabolic health. *Appetite, 152*, Article 104711. https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104711

White, U. (2023). Adipose tissue expansion in obesity, health, and disease. *Frontiers in Cell and Developmental Biology, 11*, Article 1188844. https://doi.org/10.3389/fcell.2023.1188844