



**HUBUNGAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING,
AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DENGAN
INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA S1 ILMU GIZI
UPN VETERAN JAKARTA (ANGKATAN 2018 DAN 2019)**

SKRIPSI

CAMILIA LATHIFA SUSENO

1710714046

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING,
AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DENGAN
INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA S1 ILMU GIZI
UPN VETERAN JAKARTA (ANGKATAN 2018 DAN 2019)**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

CAMILIA LATHIFA SUSENO

1710714046

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Camilia Lathifa Suseno

NRP : 1710714046

Tanggal : 9 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 9 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Camilia Lathifa Suseno)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Camilia Lathifa Suseno
NRP : 1710714046
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang
berjudul:

“Hubungan Efektivitas Pembelajaran Daring, Aktivitas Fisik, dan Asupan
Makronutrien dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN
Veteran Jakarta (Angkatan 2018 dan 2019)”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan,
mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*),
merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama mencantumkan nama saya
sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 9 Februari 2021

Yang menyatakan,



(Camilia Lathifa Suseno)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Camilia Lathifa Suseno

NRP : 1710714046

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Efektivitas Pembelajaran Daring, Aktivitas Fisik, dan Asupan Makronutrien dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (Angkatan 2018 dan 2019)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM

Ketua Penguji



Muhammad Ikhsan Ammar, S.Gz, M.Kes

Penguji I

Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Penguji II (Pembimbing)

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S.

Dekan FIKES UPNVJ



A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 9 Februari 2021

HUBUNGAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA S1 ILMU GIZI UPN VETERAN JAKARTA (ANGKATAN 2018 DAN 2019)

Camilia Lathifa Suseno

ABSTRAK

Indeks prestasi merupakan target pencapaian keberhasilan mahasiswa dalam mendapatkan hasil akademik yang akan menentukan kepuasan mahasiswa terhadap hal yang telah dikuasai selama perkuliahan. Faktor yang dapat mempengaruhi indeks prestasi kumulatif mahasiswa adalah efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara efektivitas pembelajaran daring, aktivitas fisik, dan asupan makronutrien dengan IPK mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019). Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Ilmu Gizi Angkatan 2018 dan 2019 dengan jumlah 171 orang. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data diambil melalui pengisian kuesioner secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki efektivitas pembelajaran daring yang cukup efektif, aktivitas fisik ringan, serta asupan makronutrien yang kurang. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara efektivitas pembelajaran daring aktivitas fisik, dan asupan makronutrien karbohidrat dan protein ($P \text{ value} = 0,000$) dengan IPK. Namun tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan IPK ($P \text{ value} = 0,129$).

Kata Kunci : Mahasiswa, Indeks Prestasi Kumulatif, Efektivitas Pembelajaran Daring, Aktivitas Fisik, Asupan Makronutrien

**THE RELATIONSHIP OF ONLINE LEARNING
EFFECTIVENESS, PHYSICAL ACTIVITY, AND
MACRONUTRIENT INTAKE WITH GRADE POINT
AVERAGE OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF
NUTRITION SCIENCE AT UPN VETERAN JAKARTA
(CLASS 2018 AND 2019)**

Camilia Lathifa Suseno

ABSTRACT

GPA is a student's pride in getting academic results that will determine the students things that have been mastered during lectures. Factors that can affect the GPA are the effectiveness of online class, physical activity, and macronutrient intake. The purpose of this study is to analyze the relationship between the effectiveness of online class, physical activity, and macronutrient intake with UPN Veteran Jakarta's S1 GPA of Nutrition Science students (batch 2018 and 2019). This research is an observational analytic study using a cross sectional approach. The population in this study were S1 Nutrition Science students of batch 2018 and 2019 with a total of 171 people. The sample to be used in this study was taken using a total sampling technique. The data were collected through filling out questionnaires boldly. The results showed that respondents who had bold enough effective learning, light physical activity, and less macronutrient intake. The research statistical test used the Chi-Square test. The results of statistical tests showed that there was a relationship between learning that dared physical activity, and intake of macronutrient carbohydrates and protein (P value = 0.000) with GPA. However, there was no relationship between fat intake and GPA (P value = 0.129).

Keywords : College Students, Grade Point Average, Online Learning Effectiveness, Physical Activity, Macronutrient Intake

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan tepat pada waktunya. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Agustus 2020 ini adalah Hubungan Efektivitas Pembelajaran Daring, Aktivitas Fisik, dan Asupan Makronutrien dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (Angkatan 2018 dan 2019).

Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si selaku kepala program studi S1 Ilmu Gizi selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN "Veteran" Jakarta atas segala dukungan yang diberikan. Terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen pembimbing I yang telah dengan penuh kesabaran telah membimbing, memotivasi, serta banyak memberikan saran yang bermanfaat. Terima kasih kepada Bapak M. Ikhsan Ammar, S.Gz., M.KES selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan berbagai saran dan masukan yang bermanfaat untuk penulis. Terima kasih kepada seluruh dosen Gizi UPNVJ atas ilmu yang diberikan serta kepada seluruh tenaga Mindik UPNVJ atas segala bantuan yang diberikan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Joko Suseno dan Ibu Winarti Ismiasih selaku kedua orang tua penulis atas segala do'a, kerja keras, kasih sayang, motivasi, serta *support system* utama dalam penyelesaian skripsi ini, terima kasih kepada seluruh keluarga yang tiada henti-hentinya atas segala doa dan dukungan yang diberikan.

Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Linidin Annizra yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini baik dari segi isi hingga tata bahasa. Sehingga, kritik dan saran yang membangun diharapkan dari berbagai pihak.

Jakarta, 9 Januari 2021

Penulis

Camilia Lathifa Suseno

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR RUMUS	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Mahasiswa	7
II.2 Indeks Prestasi Kumulatif	7
II.3 Pembelajaran	11
II.4 Aktivitas Fisik	14
II.5 Asupan Zat Gizi	16
II.6 Pendapatan Orang Tua	18
II.7 Teman Sebaya	19
II.8 Dampak IPK Bagi Mahasiswa	20
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu	21
II.10 Kerangka Teori	26
II.11 Kerangka Konsep	27
II.12 Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN	 28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
III.4 Pengumpulan Data	30
III.5 Etika Penelitian	31
III.6 Definisi Operasional	33
III.7 Pengolahan dan Analisis Data	35
III.8 Jadwal Penelitian	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 39

IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	39
IV.2 Analisis Univariat	40
IV.3 Analisis Bivariat	51
IV.4 Keterbatasan Penelitian	57
 BAB V PENUTUP.....	 58
V.1 Kesimpulan.....	58
V.2 Saran	58
 DAFTAR PUSTAKA	 60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai huruf, angka, mutu, dan sebutan mutu.....	8
Tabel 2	Kriteria Kelulusan Mahasiswa.....	9
Tabel 3	Kategorisasi Hasil Ukur Sistem Pembelajaran Daring.....	13
Tabel 4	Klasifikasi Menurut FAO/WHO/UNU (2001).....	15
Tabel 5	Definisi Operasional	33
Tabel 6	Uji Validitas Kuesioner	36
Tabel 7	Uji Realibilitas	37
Tabel 8	Jadwal Penelitian	38
Tabel 9	Distribusi Mahasiswa aktif Ilmu Gizi angkatan 2018 dan 2019	40
Tabel 10	Distribusi Responden Penelitian.....	40
Tabel 11	Distribusi Karakteristik Responden.....	40
Tabel 12	Distribusi Variabel Penelitian.....	43
Tabel 13	Distribusi Jawaban Responden	45
Tabel 14	Distribusi Perhitungan PAL Pada Responden	48
Tabel 15	Distribusi Asupan Makronutrien Responden.....	50
Tabel 16	Hasil Uji Bivariat	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Mahasiswa	7
Gambar 2 Belajar Daring	12
Gambar 3 Kerangka Teori.....	26
Gambar 4 Kerangka Konsep	27
Gambar 5 Tahapan pengumpulan data.....	31
Gambar 6 Peta Lokasi Penelitian	39

DAFTAR RUMUS

Rumus 1 PAL.....	15
Rumus 2 Perhitungan Sampel.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 4	Persetujuan Etik
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Tabel PAR
Lampiran 8	Sesi <i>Google Meet</i>
Lampiran 9	Tampilan Kuesioner di <i>Google Form</i>
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas <i>Plagiarism</i>
Lampiran 11	Hasil Turnitin