



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI,
AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS
GIZI MAHASISWA GIZI DAN NON GIZI PADA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

ADINDA RISKA APRIYANI

1810714017

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2022



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI,
AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS
GIZI MAHASISWA GIZI DAN NON GIZI PADA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

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

ADINDA RISKA APRIYANI

1810714017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Adinda Riska Apriyani

NRP : 1810714017

Tanggal : 05 Juli 2022

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

Jakarta, 05 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Adinda Riska Apriyani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Adinda Riska Apriyani
NRP : 1810714017
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 Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Pada Masa Pandemi COVID-19”***

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 tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 05 Juli 2022

Yang menyatakan,



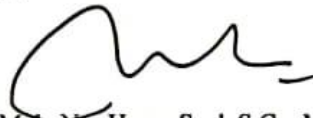
Adinda Riska Apriyani

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Adinda Riska Apriyani
NRP : 1810714017
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : **Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Pada Masa Pandemi COVID-19**

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.



Muh. Nur Hasan Syah S.Gz. M.Kes.

Ketua Penguji



Ikha Deviyanti Puspita S.Gz. RD. MKM

Penguji II



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Pembimbing



Dr. drg. Wabyu Sulisliadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 05 – Juli – 2022



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM

Kepala Program Studi

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI DAN NON GIZI PADA PANDEMI COVID-19

Adinda Riska Apriyani

Abstrak

Terjadi banyak perubahan pada pandemi Covid-19 yang dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa, beberapa diantaranya yaitu konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, serta durasi tidur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi UPNVJ pada pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Gizi dan Akuntansi UPNVJ berjumlah 136 orang. Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara status gizi dengan pola konsumsi makanan cepat saji ($p = 0,000$) dengan tingkat kekuatan cukup kuat, status gizi dengan frekuensi aktivitas fisik dan durasi tidur ($p = 0,000$) dengan tingkat kekuatan yang kuat. Hasil uji perbedaan menunjukkan terdapat perbedaan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji diantara dua kelompok ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi. Lalu terdapat perbedaan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji diantara dua kelompok, namun tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik dan durasi tidur diantara dua kelompok. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat memilih desain penelitian yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat menggambarkan populasi yang lebih luas.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dewasa, Durasi Tidur, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Mahasiswa, Status Gizi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION SCIENCE AND NON-NUTRITION SCIENCE STUDENTS IN THE COVID-19 PANDEMIC

Adinda Riska Apriyani

Abstract

There have been many changes in the Covid-19 pandemic that can affect the nutritional status of students, some of them are fast food consumption, physical activity, and sleep duration. The purpose of this study was to analyze the relationship between fast food consumption, physical activity and sleep duration with nutritional status of UPNVJ Nutrition and Non-Nutrition students during the COVID-19 pandemic. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The population in this study were students majoring in Nutrition and Accounting UPNVJ with total of 136 people. The results of this study showed a relationship between nutritional status and consumption patterns of fast food ($p = 0.000$) with a fairly strong level of strength, nutritional status with physical activity and sleep duration ($p = 0.000$) with a strong level of strength. The results of the difference test showed that there were differences in nutritional status and consumption patterns of fast food between the two groups ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a relationship between fast food consumption, physical activity and sleep duration with nutritional status. Then there are differences in nutritional status and fast food consumption patterns between the two groups, but there is no difference in physical activity and sleep duration between the two groups. In the future, the further research can choose a different research design with a larger number of samples in order to describe a wider population.

Keyword : Nutritional Status, Fast Food Consumption, Physical Activity, Sleep Duration, Adult, College Student.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya dan tepat pada waktunya. Skripsi yang saya susun ini berjudul Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Pada Masa Pandemi Covid-19. Pada kesempatan kali ini, saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu penyusunan skripsi ini karena penulis tidak terlepas dari bantuan, dorongan, semangat, dukungan, serta kritik dan saran dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom. MKM, selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang selalu mendukung kegiatan-kegiatan kemahasiswaan, dalam bidang akademik maupun non akademik, lalu juga selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan saya bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat menjadi lebih baik lagi. Terakhir, saya berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca.

Jakarta, 05 Juli 2022

Penulis

Adinda Riska Apriyani

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 LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	6
I.3. Tujuan Penelitian	7
I.4. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1. Definisi Dewasa Awal	9
II.2. Status Gizi	10
II.3. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji	13
II.4. Penilaian Konsumsi Makanan	19
II.5. Aktivitas Fisik	20
II.6. Durasi Tidur	23
II.7. Matriks Penelitian Terdahulu	27
II.8. Kerangka Teori	33
II.9. Kerangka Konsep	34
II.10. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian	35
III.2. Populasi dan Sampel	35
III.3. Desain Penelitian	39
III.4. Pengumpulan Data	39
III.5. Etik Penelitian	43
III.6. Definisi Operasional	44
III.7. Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
IV.2. Hasil Analisis Univariat	50
IV.3. Hasil Analisis Bivariat	59
IV.4. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V PENUTUP	68
V.1. Kesimpulan	68
V.2. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 AKG 2019 Kelompok Umur 18-25 Tahun	11
Tabel 2 IMT	12
Tabel 3 Contoh Makanan Cepat Saji	16
Tabel 4 Durasi Kebutuhan Tidur	25
Tabel 5 Matriks Penelitian	27
Tabel 6 Definisi Operasional	44
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	51
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia	51
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan	52
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden	53
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Responden ..	54
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Cepat Saji	55
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	57
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Responden	58
Tabel 15 Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat	59
Tabel 16 Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi	60
Tabel 17 Hubungan Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	62
Tabel 18 Hubungan Frekuensi Durasi Tidur dengan Status Gizi	64
Tabel 19 Rekapitulasi Analisis Bivariat	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	33
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	34
Gambar 3 Prosedur Pengambilan Data	42
Gambar 4 Alur Penelitian	43
Gambar 5 Peta Lokasi Penelitian.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2** Kartu Monitor
- Lampiran 3** Surat Izin Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 4** Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 5** Informed Consent
- Lampiran 6** Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8** Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9** Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10** Hasil Turnitin