



**HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN
POLA TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI ANGGARAN 2019
DAN 2020 UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

FARAH DEVINA RAMADHIANTI

1810714090

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



**HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN
POLA TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI ANGKATAN 2019
DAN 2020 UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

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

FARAH DEVINA RAMADHIANTI

1810714090

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Farah Devina Ramadhianti

NRP : 1810714090

Tanggal : 8 Juli 2022

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

Jakarta, 8 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Farah Devina Ramadhianti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Farah Devina Ramadhianti
NIM : 1810714090
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 Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Pola Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Program Studi Gizi Angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta”**.

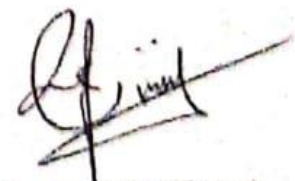
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Farah Devina Ramadhianti

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Farah Devina Ramadhianti
NIM : 1810714090
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : "Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Dan Pola Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Program Studi Gizi Angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta".

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.



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

Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Kepala Prodi Gizi Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2022

HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN POLA TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI ANGGARAN 2019 DAN 2020 UPN VETERAN JAKARTA

Farah Devina Ramadhianti

Abstrak

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah alat untuk mengukur prestasi akademik mahasiswa. Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur. Mempertahankan kebiasaan mengonsumsi sarapan yang teratur setiap hari membantu tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dalam rangka mencapai status gizi normal. Hal ini mendukung perkembangan otak dan produktivitas kerja yang mempengaruhi prestasi akademik. Pola tidur yang tidak baik dapat berakibat pada rasa lelah dan kantuk sehingga tidak konsentrasi dan menyebabkan prestasi akademik menurun. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan IPK mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* terhadap 175 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa program studi Gizi angkatan 2019 dan 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur yang baik. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi (p value = 0,001) dan pola tidur (p value = 0,027) dengan IPK. Namun tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan IPK (p value = 0,832).

Kata Kunci: Mahasiswa, Indeks Prestasi Kumulatif, Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Pola Tidur

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS,
BREAKFAST HABITS, AND SLEEP PATTERNS WITH
GRADE POINT AVERAGE OF UNDERGRADUATE
STUDENTS OF CLASS 2019 AND 2020 NUTRITION SCIENCE
AT UPN VETERAN JAKARTA**

Farah Devina Ramadhianti

Abstract

Grade Point Average (GPA) is a tool to measure academic achievement. Academic achievement can be influenced by nutritional status, breakfast habits, and sleep patterns. Maintaining breakfast habit every day helps the body to get enough nutrients in order to achieve normal nutritional status. This supports brain development and work productivity that affects academic achievement. Bad sleep patterns can result in fatigue and drowsiness that can result in bad concentration and cause bad academic achievement. This study aims to determine the relationship between nutritional status, breakfast habits, and sleep patterns with the GPA score of the Nutrition students of UPN Veteran Jakarta. This study is an observational analytic study using a cross sectional design of 72 respondent with purposive sampling technique. The population are students of the 2019 and 2020 Nutrition study program. Data were collected using online questionnaires. The results showed that the majority of respondents had good nutritional status, breakfast habits, and sleep patterns. The statistical test of this study used the Chi-Square test. The results of statistical tests showed that there was a relationship between nutritional status (p value = 0.001) and sleep patterns (p value = 0.027) with GPA. However, there is no relationship between breakfast habits and GPA (p value = 0.832).

Keywords: College Student, Grade Point Average, Nutritional Status, Breakfast Habits, Sleep Pattern

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Dalam proposal ini, judul yang penulis pilih adalah “Hubungan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan IPK mahasiswa Program Studi Gizi Angkatan 2019 dan 2020 UPN Veteran Jakarta”. Shalawat serta salam tak lupa senantiasa tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan umatnya.

Dalam pembuatan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan serta pembelajaran dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Ketua Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta, Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing, Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji I dan Bapak M Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes selaku dosen penguji II yang selama ini telah membantu membimbing, memberikan kritik, saran serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada orang tua, Bapak Toto Rusdianto, Ibu Sari Budhiarti, kakak Fajri Adhianto, kakek Nasim Diposumarto, dan nenek Rasiti, serta keluarga besar yang telah membantu memberikan dukungan, do’a dan semangat selama pembuatan skripsi ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada sahabat-sahabat, Alif, Dyah, Najela, Azka, serta teman-teman gizi angkatan 2018 yang telah membantu penulis dalam pembuatan skripsi ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 8 Juli 2022

Penulis

Farah Devina Ramadhianti

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.....	3
I.3. TUJUAN PENELITIAN.....	3
I.4. MANFAAT PENELITIAN.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1. MAHASISWA	5
II.2. STATUS GIZI.....	5
II.3. KEBIASAAN SARAPAN	8
II.4. POLA TIDUR.....	10
II.5. INDEKS PRESTASI MAHASISWA (IPK).....	12
II.6. MATRIKS PENELITIAN TERDAHULU	14
II.7. KERANGKA TEORI	17
II.8. KERANGKA KONSEP.....	17
II.9. HIPOTESIS PENELITIAN	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
III.1. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN.....	19
III.2. DESAIN PENELITIAN.....	19
III.3. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	19
III.4. PENGUMPULAN DATA	21
III.5. TAHAPAN PENGUMPULAN DATA	23
III.6. ETIKA PENELITIAN	23
III.7. DEFINISI OPERASIONAL	24
III.8. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	26
III.9. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER	27
III.10. ANALISIS DATA.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
IV.1. GAMBARAN UMUM PENELITIAN	29

IV.2. ANALISIS UNIVARIAT	30
IV.3. ANALISIS BIVARIAT	35
IV.4. KETERBATASAN PENELITIAN.....	37
BAB VPENUTUP.....	38
V.1. KESIMPULAN	38
V.2. SARAN	38
DAFTAR PUSTAKA	39
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Indeks Massa Tubuh	7
Tabel 2	Nilai Huruf, Mutu, Angka, Dan Sebutan Mutu.....	13
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	14
Tabel 4	Proporsi Kejadian Variabel Independen Dan Dependen	20
Tabel 5	Skoring Kuesioner Pola Tidur	22
Tabel 6	Definisi Operasional	24
Tabel 7	Sebaran Responden Berdasarkan Karakteristik Responden	30
Tabel 8	Sebaran Responden Berdasarkan Variabel Penelitian	32
Tabel 9	Hasil Uji Bivariat	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	17
Gambar 2	Kerangka Konsep	18
Gambar 3	Gedung Upn Veteran Jakarta	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas *Plagiarism*
- Lampiran 8 Hasil Turnitin