



**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN
DURASI TIDUR TERHADAP IMT MAHASISWA PROGRAM
STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA DIMASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

RATU AULIA

1810714027

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2022



**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN
DURASI TIDUR TERHADAP IMT MAHASISWA PROGRAM
STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA DIMASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

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

RATU AULIA

1810714027

**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 : Ratu Aulia
NIM : 1810714027
Tanggal : 08 Juli 2022

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

Jakarta, 08 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ratu Aulia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ratu Aulia
NIM : 1810714027
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

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 Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap IMT Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta Dimasa Pandemi COVID-19”

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 08 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ratu Aulia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ratu Aulia

NIM : 1810714027

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap IMT Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta Dimasa Pandemi COVID-19

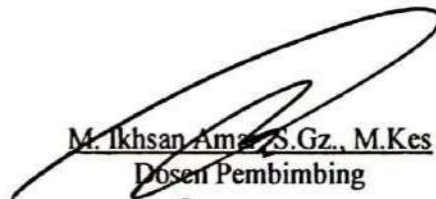
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi.
Ketua Penguji



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Dosen Penguji II



M. Ikhsan Amara, S.Gz., M.Kes
Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta

Ditetapkan di Jakarta
Tanggal Ujian : 08 Juli 2022

HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR TERHADAP IMT MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA DIMASA PANDEMI COVID-19

Ratu Aulia

Abstrak

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu ukuran untuk menunjukkan status gizi pada orang dewasa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh yaitu tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur. Tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur dapat mempengaruhi IMT dengan adanya perubahan nafsu makan dan kebiasaan aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah responden sebanyak 75 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data yang digunakan yaitu uji *chi square* karena data tidak terdistribusi normal serta masing-masing variabel menggunakan data berskala ordinal (kategorik). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT mahasiswa gizi selama pandemi COVID-19 dengan masing-masing *p-value* yaitu 1.00 pada tingkat stres; 0.723 pada aktivitas fisik; dan 0.570 pada durasi tidur.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION TO BMI NUTRITIONAL STUDENTS UPN VETERANS JAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ratu Aulia

Abstract

Body Mass Index (BMI) is a measure to show nutritional status in adults. There are several factors that affect body mass index, namely stress levels, physical activity, and sleep duration. Stress levels, physical activity, and sleep duration can affect BMI with changes in appetite and daily activity habits. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels, physical activity, and sleep duration on the BMI of nutrition students at UPN Veteran Jakarta during the COVID-19 pandemic. This study used a cross sectional study design with sampling using purposive sampling technique. The number of respondents was 75 respondents. Data was collected by distributing questionnaires and anthropometric measurements. Analysis of the data used is the chi square test because the data are not normally distributed and each variable uses ordinal (categorical) scale data. Based on the results of statistical tests, it shows that there is no relationship between stress levels, physical activity, and sleep duration on BMI of nutrition students during the COVID-19 pandemic with each p-value of 1.00 on stress levels; 0.723 on physical activity; and 0.570 on sleep duration.

Keyword : Body Mass Index, Stress Level, Physical Activity, Sleep Duration

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Januari 2022 ini adalah Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap IMT Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta Dimasa Pandemi COVID-19. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
2. Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dalam membimbing, memotivasi, dan telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.
3. Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selaku dosen penguji I yang sudah bersedia memberikan saran dan masukan.
4. Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku dosen penguji II yang sudah memberikan banyak sekali saran dan masukan.
5. Seluruh Dosen Gizi UPNVJ atas ilmu yang diberikan serta kepada seluruh tenaga Mindik UPNVJ atas segala bantuan yang diberikan.
6. Ayah dan ibu serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa.
7. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini baik dari segi tata bahasa hingga isinya. Sehingga, kritik dan saran yang membangun dapat diberikan dari berbagai pihak

Jakarta, 8 Juli 2022

Penulis

Ratu Aulia

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	4
I. 3 Tujuan Penelitian.....	4
I. 4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II. 1 Remaja.....	6
II. 2 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	12
II. 3 Tingkat Stres.....	18
II. 4 Durasi Tidur	21
II. 5 Matriks Penelitian.....	25
II. 6 Kerangka Teori.....	30
II. 7 Kerangka Konsep	31
II. 8 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III. 1 Waktu dan Tempat Penelitian	32
III. 2 Desain Penelitian	32
III. 3 Populasi dan Sampel	32
III. 4 Pengumpulan Data	35
III. 5 Etik Penelitian	37
III. 6 Definisi Operasional.....	38
III. 7 Analisis Data	40
III. 8 Jadwal Penelitian Proposal	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV. 1 Gambaran Umum Penelitian	42
IV. 2 Hasil Analisis Univariat	42
IV. 3 Hasil Analisis Bivariat.....	47
IV. 4 Keterbatasan Penelitian	52

BAB V PENUTUP.....	54
V.1 Kesimpulan.....	54
V.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO.....	12
Tabel 2	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut Kemenkes	13
Tabel 3	Skor Penilaian Kuesioner DASS	20
Tabel 4	Skor Jawaban Kuesioner DASS (Tingkat Stres).....	20
Tabel 5	Klasifikasi Durasi Tidur.....	23
Tabel 6	Matriks Penelitian	23
Tabel 7	Jumlah Sampel Setiap Angkatan	34
Tabel 8	Definisi Operasional	38
Tabel 9	Jadwal Penelitian.....	41
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Variabel Penelitian	43
Tabel 11	Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh.....	47
Tabel 12	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh	49
Tabel 13	Hubungan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	30
Gambar 2	Kerangka Konsep	31
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar PSP
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