



**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN KONSUMSI MINUMAN
MANIS TERHADAP STATUS GIZI LEBIH PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

NANDA SHERINA MARSYA PUTRI

1810714084

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



**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN KONSUMSI MINUMAN
MANIS TERHADAP STATUS GIZI LEBIH PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

NANDA SHERINA MARSYA PUTRI

1810714084

**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 : Nanda Sherina Marsya Putri

NRP : 1810714084

Tanggal : 08 Juli 2022

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

Jakarta, 08 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Nanda Sherina Marsya Putri)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nanda Sherina Marsya Putri
NRP : 1810714084
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 Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Tingkat Stress dan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Program Studi Program Sarjana 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 dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 08 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Nanda Sherina Marsya Putri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nanda Sherina Marsya Putri
NRP : 1810714084
Program Studi : Ilmu Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress dan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana 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.



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi,
Ketua Penguji



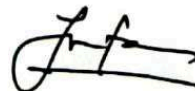
Mhd. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes
Penguji II



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



Dr. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 8 Juli 2022

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA

Nanda Sherina Marsya Putri¹, Ikha Deviyanti Puspita¹

Abstrak

Gizi lebih merupakan suatu keadaan patologis dimana terdapat penimbunan lemak yang tinggi dari yang dibutuhkan. Mahasiswa merupakan fase awal dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa yang mengalami gizi lebih ialah yang memiliki angka Indeks Massa Tubuh (IMT) 23 - 24,9 kg/m (overweight) dan 25 – 29,9 kg/m. Prevalensi gizi lebih kelompok usia dewasa (>18 tahun) di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 adalah sebesar 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. Prevalensi gizi lebih di provinsi DKI Jakarta tercatat sebesar 15,6% dan obesitas sebesar 29,8%. Prevalensi gizi lebih di provinsi Jawa Barat tercatat sebesar 13,7% dan kasus obesitas sebesar 23%. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan mengetahui hubungan tingkat stress dan konsumsi minuman manis terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan desain studi “*cross-sectional*” yang memiliki besar sampel sebanyak 64 responden dengan menggunakan metode simple random sampling yang dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Hasil uji bivariat dengan Spearman Rank menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress ($p=0,002$) dengan kejadian gizi lebih, namun tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis ($p=0,220$) dengan kejadian gizi lebih. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat mengelola tingkat stress mereka agar terhindar dari kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Gizi Lebih, Minuman Berpemanis, Tingkat Stres

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA

Nanda Sherina Marsya Putri¹, Ikha Deviyanti Puspita¹

Abstract

Overnutrition is a pathological condition in which there is a fat accumulation that is higher than required. Students are in the early stages of adulthood with an age range of 18-25 years. Students who are overweight are those who have a Body Mass Index (BMI) of 23 - 24.9 kg/m (overweight) and 25 – 29.9 kg/m. The prevalence of overnutrition in the adult age group (>18 years) in Indonesia according to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) is 13.6% and obesity is 21.8%. The prevalence of overnutrition in the DKI Jakarta province was recorded at 15.6% and obesity at 29.8%. The prevalence of overweight in the province of West Java was recorded at 13.7% and obesity cases at 23%. This study aims to analyze the relationship between stress levels and consumption of sugary drinks on the incidence of overnutrition in undergraduate students of Nutrition Sciences UPN Veteran Jakarta. This research is quantitative research conducted with a cross-sectional study design which has a sample size of 64 respondents using a simple random sampling method which was carried out in June 2022. The results of the bivariate test with Spearman Rank showed that there was a relationship between stress levels ($p = 0.002$) with the incidence of overnutrition, but there is no relationship between the consumption of sugary drinks ($p=0.220$) with the incidence of overnutrition. The citizen is expected to be able to manage stress levels so that coping stress does not occur which causes overnutrition.

Keyword: Over Nutrition, Sugar Sweet Beverages, Stress Level

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya yang melimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu dengan judul “Hubungan Tingkat Stress dan Konsumsi Minuman Manis terhadap kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta”, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta atas dukungan yang telah diberikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD, MKM selaku Dosen Pembimbing dan Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi serta Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes selaku dosen penguji yang telah membimbing, mendukung, dan memotivasi penulis. Disamping itu, penulis sangat berterima kasih kepada Bapak Sudi Samiyono dan Ibu Renny Setyowati selaku kedua orang tua penulis atas segala doa, kerja keras, kasih sayang, motivasi, serta pendukung utama dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih kepada Tante Hesti dan Om Hendri yang telah berkontribusi untuk kelancaran pengerjaan skripsi ini. Terima kasih penulis sampaikan kepada Mas Alfin, Windry, Amalia, Nisa, Agis, Bily, Amirah, Famel, Salisa, Nata, Jido, Fadila, Yuca, Tiffany, dan Fany yang sudah mendukung penuh dalam proses pengerjaan skripsi ini serta seluruh keluarga besar dan sahabat penulis yang tidak bisa disebut satu persatu. Penulis juga berterimakasih pada Program Studi Ilmu Gizi yang telah menyetujui dan membantu proses penyelesaian skripsi.

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. Penulis berharap semoga proposal ini bisa menjadi salah satu referensi yang bermanfaat kedepannya.

Jakarta, 8 Juli 2022
Penulis

Nanda Sherina Marsya Putri

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.....	1
PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat penelitian	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Mahasiswa	8
II.2 Status Gizi.....	8
II.3 Gizi Lebih	9
II.4 Tingkat Stress	11
II.5 Konsumsi Minuman Manis.....	13
II.6 Matriks Penelitian.....	20
II.7 Kerangka Teori	22
II.8 Kerangka Konsep.....	22
II.9 Hipotesis Penelitian	22
BAB III.....	23
METODOLOGI PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat.....	23
III.2 Desain Penelitian	23
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
III.4 Pengumpulan Data.....	25
III.5 Etik penelitian	27
III.6 Definisi Operasional	28
III.7 Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	31
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	34

IV.4 Keterbatasan Penelitian	38
BAB V PENUTUP	39
V.1 Kesimpulan	39
V.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT	10
Tabel 2	Angka Kecukupan Gizi (AKG)	15
Tabel 3	Matriks Penelitian	20
Tabel 4	Definisi Operasional	28
Tabel 5	Distribusi Karakteristik Responden	31
Tabel 6	Hasil Analisis Univariat	32
Tabel 7	Hasil Uji Bivariat Tingkat Stress	34
Tabel 8	Hasil Uji Bivariat Konsumsi Minuman Manis	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	22
Gambar 2 Kerangka Konsep	22
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	27
Gambar 4 Peta Lokasi Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin