



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN GIZI  
LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA**

**SKRIPSI**

**SHULA SHAFIRA**

**2010714004**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN GIZI  
LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**SHULA SHAFIRA**

**2010714004**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Shula Shafira

NIM : 2010714004

Tanggal : 19 Juni 2024

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

Jakarta, 19 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Shula Shafira)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Shula Shafira  
NIM : 2010714004  
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 Makan, Kualitas Tidur, dan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “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 : 19 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Shula Shafira)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

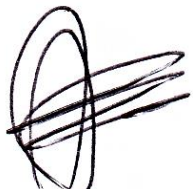
Nama : Shula Shafira

NIM : 2010714004

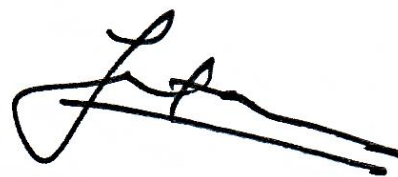
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul : Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

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



Dr. dr. Yessi Crosita O, MIH  
Penguji I (Pembimbing)



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 19 Juni 2024

**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN GIZI  
LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA**

**Shula Shafira**

**Abstrak**

Aktivitas padat mahasiswa cenderung memengaruhi pola makan, kualitas tidur, dan penggunaan media sosial mereka, sehingga berkontribusi pada peningkatan angka kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, kualitas tidur, dan penggunaan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi UPNVJ. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*, dengan jumlah sampel sebanyak 114 responden yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran tinggi dan berat badan, serta penggunaan kuesioner PSQI, SONTUS, dan FFQ. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan tinggi gula ( $p\text{-value} = 0,009$ ), tinggi lemak ( $p\text{-value} = 0,008$ ), rendah serat ( $p\text{-value} = 0,001$ ), dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ( $p\text{-value} = 0,028$ ) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan asin ( $p\text{-value} = 0,453$ ) dan kualitas tidur ( $p\text{-value} = 0,365$ ) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, responden diharapkan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, menjalani pola hidup sehat dengan tidur yang cukup, serta mengurangi penggunaan media sosial untuk mencegah kenaikan berat badan berlebih.

**Kata Kunci:** Gizi Lebih, Konsumsi GGL, Kualitas Tidur, Media Sosial

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, SLEEP QUALITY,  
AND SOCIAL MEDIA USE WITH MORE NUTRITIONAL  
INCIDENCE IN STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY  
PROGRAM OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL  
"VETERAN" JAKARTA**

**Shula Shafira**

**Abstract**

Students' heavy activities tend to affect their eating patterns, sleep quality, and social media use, thus contributing to an increase in overweight and obesity rates among college students. This study aims to determine the relationship between eating patterns, sleep quality, and social media use with the incidence of overnutrition among students of the Nutrition Study Program at UPNVJ. This research used a cross-sectional study design, with a sample size of 114 respondents selected using stratified random sampling technique. Data were collected through height and weight measurements, PSQI, SONTUS, and FFQ questionnaires. Chi-Square test analysis results showed significant relationships between the frequency of high-sugar food consumption (p-value = 0.009), high-fat food consumption (p-value = 0.008), low-fiber food consumption (p-value = 0.001), and high intensity of social media use (p-value = 0.028) with the incidence of overnutrition among students, and no relationship between the frequency of salt source food consumption (p-value = 0.453) and sleep quality (p-value = 0.365) with the incidence of overnutrition among students. Respondents are expected to increase their consumption of vegetables and fruits, reduce consumption of high-sugar and high-fat foods, maintain a healthy lifestyle with adequate sleep, and reduce social media use to prevent excessive weight gain among students.

**Keywords:** GGL Consumption, Overnutrition, Sleep Quality, Social Media

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan pada bulan Januari hingga Juni tahun 2024 ini adalah Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan banyak saran yang sangat bermanfaat agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
3. Kedua orang tua penulis serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis.
4. Semua sahabat, teman, dan orang tersayang penulis yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, namun telah membantu dan memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 19, Juni, 2024

Penulis

Shula Shafira



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	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 .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Mahasiswa .....	7
II.2 Status Gizi.....	8
II.3 Pola Makan .....	10
II.4 Kualitas Tidur .....	13
II.5 Media Sosial .....	17
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu .....	19
II.7 Kerangka Teori .....	25
II.8 Kerangka Konsep.....	26
II.9 Hipotesis Penelitian .....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
III.2 Desain Penelitian .....	27
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
III.4 Pengumpulan Data.....	30
III.5 Etika Penelitian.....	34
III.6 Definisi Operasional .....	35
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	39
III.8 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
IV.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	42
IV.2 Uji Normalitas .....	43
IV.3 Analisis Univariat .....	43
IV.4 Analisis Bivariat .....	50
IV.5 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian .....	60

BAB V PENUTUP.....	62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT .....	9
Tabel 2	Penelitian Terdahulu .....	19
Tabel 3	Definisi Operasional .....	35
Tabel 4	Hasil Uji Validitas PSQI .....	40
Tabel 5	Hasil Uji Validitas SONTUS .....	40
Tabel 6	Hasil Uji Reliabilitas .....	41
Tabel 7	Uji Normalitas .....	43
Tabel 8	Karakteristik Responden.....	44
Tabel 9	Pola Makan Responden .....	46
Tabel 10	Kualitas Tidur Responden .....	48
Tabel 11	Intensitas Penggunaan Media Sosial Responden.....	49
Tabel 12	Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis dengan Status Gizi .	51
Tabel 13	Hubungan Konsumsi Makanan Asin dengan Status Gizi.....	52
Tabel 14	Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Status Gizi.....	54
Tabel 15	Hubungan Pola Makan Serat dengan Status Gizi .....	55
Tabel 16	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi .....	57
Tabel 17	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi ...	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori .....	25
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	26
Gambar 3	Alur Pengambilan Data .....	34
Gambar 4	Lokasi Penelitian .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Etik Penelitian
- Lampiran 2** Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3** Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan Subjek
- Lampiran 4** *Informed Consent*
- Lampiran 5** Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7** Distribusi Nilai  $r_{tabel}$
- Lampiran 8** Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9** Timeline Penelitian
- Lampiran 10** Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11** Hasil Cek Turnitin