



**PENGARUH KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN POLA
KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI
REMAJA DI SMK EKONOMIKA DEPOK**

SKRIPSI

R.A. ADINDA PUTRI AURELIA

1910714030

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



**PENGARUH KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN POLA
KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI
REMAJA DI SMK EKONOMIKA DEPOK**

SKRIPSI

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

R.A. ADINDA PUTRI AURELIA

1910714030

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : R.A. Adinda Putri Aurelia

NIM : 1910714030

Tanggal : 27 Juni 2024

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

Jakarta, 27 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(R.A. Adinda Putri Aurelia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : R.A. Adinda Putri Aurelia
NIM : 1910714030
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: **Pengaruh Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Pola Konsumsi Minuman Manis Terhadap Status Gizi Remaja di SMK Ekonomika Depok.**

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 : 27 Juni 2024

Yang menyatakan,



R.A. Adinda Putri Aurelia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : R.A. Adinda Putri Aurelia
NIM : 1910714030
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Pengaruh Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Pola Konsumsi Minuman Manis Terhadap Status Gizi Remaja di SMK Ekonomika Depok

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.



Utami Wahyuningsih, S.Gz., MKM

Penguji I



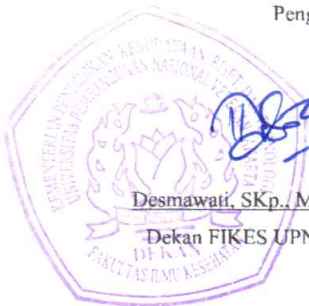
Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM

Penguji II (Pembimbing)



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

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 27 Juni 2024

PENGARUH KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN POLA KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMK EKONOMIKA DEPOK

R.A. Adinda Putri Aurelia

Abstrak

Status gizi lebih dan gizi kurang adalah permasalahan gizi yang terjadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada tahun 2018 prevalensi remaja gizi kurang adalah 6,7% dan 9,5% remaja dengan gizi lebih. Hal tersebut sudah mengalami peningkatan selama 5 tahun terakhir sebesar 0,4% dan 2,2% dari 5 tahun sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur, Tingkat stres, dan pola konsumsi minuman manis terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan Teknik *stratified random sampling* yang mengambil 130 siswa/siswi SMK Ekonomika Depok sebagai sampel. Data yang dikumpulkan berupa kualitas tidur, data tingkat stres serta pola konsumsi minuman manis. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *rank spearman*. Hasil uji bivariat menunjukkan adanya pengaruh kualitas tidur terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok ($p = 0,000$, $r = 0,491$) ; adanya pengaruh pola konsumsi minuman manis terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok ($p = 0,000$, $r = 0,623$) ; Namun, tidak adanya pengaruh Tingkat stres terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok ($p = 0,064$, $r = 0,163$)

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Pola Konsumsi Minuman Manis, Remaja, Status Gizi, Tingkat Stres

THE INFLUENCE OF SLEEP QUALITY, STRESS LEVELS, AND PATTERNS OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION ON THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMK EKONOMIKA DEPOK

R.A. Adinda Putri Aurelia

Abstract

Nutritional status excess and deficiency are nutritional issues that occur during the growth and development stages of adolescents. In 2018, the prevalence of undernutrition among adolescents was 6.7%, while 9.5% were classified as overweight. These figures represent an increase over the past 5 years, by 0.4% for undernutrition and 2.2% for overweight compared to the preceding 5-year period. The objective of this study was to investigate the impact of sleep quality, stress levels, and sugar-sweetened beverage consumption on the nutritional status of adolescents at SMK Ekonomika Depok. The study utilized a *cross-sectional* design with *stratified random sampling*, involving 130 students from SMK Ekonomika Depok as the sample. Data collected included sleep quality, stress levels and patterns of sugar-sweetened beverage consumption. Bivariate analysis conducted using Spearman's rank correlation test showed that sleep quality ($p = 0.000$, $r = 0.491$) and sweetened beverage consumption patterns ($p = 0.000$, $r = 0.623$) significantly influenced the nutritional status of adolescents at SMK Ekonomika Depok. However, stress levels ($p = 0.064$, $r = 0.163$) did not show a significant influence on the nutritional status of these adolescents.

Keyword: Adolescents, Nutritional Status, Pattern of Sugar-Sweetened Beverage Consumption, Sleep Quality, Stress Levels

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Kualitas Tidur, Tingkat Stress, dan Pola Konsumsi Minuman Manis Terhadap Status Gizi Remaja di SMK Ekonomika Depok”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita S.I.Kom, MKM sebagai Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., MKM sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, dan Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji proposal dan juga skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis. Tidak lupa terima kasih kepada orang tua atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan terus menerus untuk kelancaran penulisan karya tulis ilmiah ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman gizi angkatan 2019 serta semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi, saran, dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kurangnya. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penelitian ini

Jakarta, 27 Juni 2024

Penulis



R.A. Adinda Putri Aurelia

DAFTAR ISI

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	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Status gizi	6
II.3 Kualitas Tidur	11
II.4 Tingkat Stress	15
II.5 Pola Konsumsi Minuman Manis	17
II.6 Kerangka Teori	19
II.7 Kerangka Konsep	20
II.8 Hipotesis Penelitian	20
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu	21
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	26
III.2 Populasi dan Sampel	26
III.3 Desain Penelitian	30
III.4 Pengumpulan Data	31
III.5 Etik Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Analisis Data	39
III.8 Analisis Bivariat	39
BAB IV PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
IV.2 Hasil Analisis Univariat	41
IV.3 Gambaran Karakteristik Responden	42
IV.4 Gambaran Responden Berdasarkan Variabel Penelitian	43
IV.5 Uji Normalitas	45
IV.6 Hasil Uji Bivariat	46

BAB V PENUTUP.....	52
V.1 Kesimpulan.....	52
V.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Indeks Massa Tubuh	10
Tabel 2.	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur	10
Tabel 3.	Kebutuhan Tidur per-Hari.....	13
Tabel 4.	Matriks Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 5.	Variabel Sampel.....	27
Tabel 6.	Definisi Operasional	36
Tabel 7.	Interval Koefisien Korelasi dan Kekuatan Hubungan	39
Tabel 8.	Karakteristik Responden	42
Tabel 9.	Gambaran Responden Berdasarkan Variabel	43
Tabel 10.	Karakteristik Variabel Penelitian	43
Tabel 11.	Uji Normalitas.....	45
Tabel 12.	Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi.....	46
Tabel 13.	Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Status Gizi	48
Tabel 14.	Pengaruh Pola Konsumsi Minuman Manis Terhadap Status Gizi..	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Timbangan Analog.....	8
Gambar 2. Microtoise.....	9
Gambar 3. Tidur.....	11
Gambar 4. Gangguan Tidur.....	14
Gambar 5. Stres.....	15
Gambar 6. Minuman Manis.....	17
Gambar 7. Kerangka Teori.....	19
Gambar 8. Kerangka Konsep.....	20
Gambar 9. Prosedure Pengambilan Data.....	34
Gambar 10. Alur Penelitian.....	35
Gambar 11. Lokasi Penelitian.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Kuesioner
- Lampiran 4. Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5. Dokumentasi Perizinan
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Monitoring
- Lampiran 8. Lembas Hasil Plagiarisme
- Lampiran 9. Hasil Turnitin