



**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI, DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN *SKIPPING BREAKFAST* PADA
MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

CAROLINA CISSA ALLYA

2010714090

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



**HUBUNGAN *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI, DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN *SKIPPING BREAKFAST* PADA
MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

CAROLINA CISSA ALLYA

2010714090

**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 : Carolina Cissa Allya

NRP : 2010714090

Tanggal : 27 Juni 2024

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

Jakarta, 27 Juni 2024

Yang Menyatakan,



METERAI
TEMPEL
A7ALX344445393
(Carolina Cissa Allya)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Carolina Cissa Allya
NRP : 2010714090
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 *Body Image*, Pengetahuan Gizi, dan Kualitas Tidur dengan *Skipping Breakfast* pada Mahasiswa FIKES 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 : 27 Juni 2024

Yang menyatakan,



Carolina Cissa Allya

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Carolina Cissa Allya

NIM : 2010714090

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan *Body Image*, Pengetahuan Gizi, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dr. dr. Yessy Crosita, MIH

Ketua Penguji

Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Penguji I (Pembimbing)

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

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

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

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 27 Juni 2024

HUBUNGAN *BODY IMAGE*, PENGETAHUAN GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN *SKIPPING BREAKFAST* PADA MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA

Carolina Cissa Allya

Abstrak

Mahasiswa seringkali memiliki jadwal yang padat, baik di dalam kampus maupun luar kampus. Jadwal yang pada tersebut membuat mahasiswa berisiko melewatkan sarapan (*skipping breakfast*). Jika dibiarkan, perilaku tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan serius seperti obesitas dan hipertensi. Faktor-faktor seperti *body image* negatif, rendahnya pengetahuan gizi, dan kualitas tidur yang buruk berkontribusi pada perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image*, pengetahuan gizi, dan kualitas tidur dengan *skipping breakfast* pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. dengan teknik *stratified random sampling* yang melibatkan 231 mahasiswa berusia 19-23 tahun. Data *skipping breakfast* diperoleh dengan kuesioner, data *body image* diperoleh dengan *stunkard scale*, data pengetahuan gizi diperoleh dengan kuesioner pengetahuan gizi yang sudah diuji validitas dan reliabilitas, dan data kualitas tidur diperoleh dengan PSQI. Data kemudian dianalisis menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi *skipping breakfast* sebesar 53,7%. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *body image* ($p\text{-value} = 1,000$) dan pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,323$) dengan *skipping breakfast*, tetapi ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,022$) dengan *skipping breakfast*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* negatif dan pengetahuan gizi kurang dengan *skipping breakfast*. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur buruk dengan *skipping breakfast*. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk meneliti variabel pendorong faktor *skipping breakfast* lainnya.

Kata Kunci : *Body Image*, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Pengetahuan Gizi, *Skipping Breakfast*

THE ASSOCIATION BETWEEN BODY IMAGE, NUTRITIONAL KNOWLEDGE, AND SLEEP QUALITY WITH SKIPPING BREAKFAST AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS AT FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA.

Carolina Cissa Allya

Abstract

Students often have busy schedules, both on and off campus. These demanding schedules put students at risk of skipping breakfast. If this behaviour continues, it can lead to serious health issues, such as obesity and hypertension. Factors such as negative body image, low nutritional knowledge, and poor sleep quality contribute to this behaviour. This study aims to determine the relationship between body image, nutritional knowledge, and sleep quality with skipping breakfast among students of the Faculty of Health at UPN “Veteran” Jakarta. This study used a cross-sectional design with a stratified random sampling technique, involving 231 students aged 19-23 years. Data on skipping breakfast were obtained through a questionnaire, body image data were collected using the Stunkard Scale, nutritional knowledge data were obtained using a validated and reliable nutritional knowledge questionnaire, and sleep quality data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the chi-square test. The prevalence of skipping breakfast at 53.7%. There was no significant relationship between body image (p-value = 1.000) and nutritional knowledge (p-value = 0.323) with skipping breakfast. However, a significant relationship was found between sleep quality (p-value = 0.022) with skipping breakfast. It can be concluded that there is no significant relationship between negative body image and low nutritional knowledge with skipping breakfast. However, there is a significant relationship between poor sleep quality with skipping breakfast. Further research with other variables that contribute to the skipping breakfast factor is recommended.

Keywords : Body Image, Nutritional Knowledge, Skipping Breakfast, Sleep Quality, Undergraduate Student

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image*, Pengetahuan Gizi, dan Kualitas Tidur dengan *Skipping Breakfast* pada Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana gizi. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM. selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana.
2. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, ilmu, dan kesabarannya dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
3. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk memperbaiki skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Bapak Iwan Setiawan S.Sos. dan Ibu Siti Kasiasari S.E., selaku kedua orang tua penulis yang tak pernah berhenti memberikan dukungan dan doanya.
5. Carissa Aura Bethari, selaku adik penulis yang selalu mendukung dan ikut membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Hana Sholihah, selaku sahabat baik penulis yang selalu menemani dan mendukung penulis sejak masa sekolah menengah atas hingga sekarang.
7. Handa Meysi Aryani, Fairy Amara Rahadian, Destianti Ardyana Putri, Risnawulan Hendari, dan Meisya Rifky Amelia selaku sahabat baik penulis sejak di bangku perkuliahan yang telah menemani dan mendukung penulis, baik secara fisik dan moral, sejak awal masa perkuliahan.

Jakarta, 27 Juni 2024

Penulis

Carolina Cissa Allya

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..... | 5 |
| I.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| I.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| II.1 Mahasiswa | 8 |
| II.2 Sarapan | 9 |
| II.3 <i>Skipping Breakfast</i> | 10 |
| II.3 <i>Body Image</i> | 12 |
| II.4 Pengetahuan Gizi..... | 14 |
| II.5 Kualitas Tidur..... | 17 |
| II.6 Matriks Penelitian..... | 19 |
| II.7 Kerangka Teori..... | 26 |
| II.8 Kerangka Konsep | 26 |
| II.9 Hipotesis | 27 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 28 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian | 28 |
| III.2 Desain Penelitian..... | 28 |
| III.3 Populasi dan Responden Penelitian | 28 |
| III.4 Pengumpulan Data | 31 |
| III.5 Etika Penelitian | 32 |
| III.6 Definisi Operasional | 33 |
| III.7 Analisis Data | 38 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 42 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 42 |
| IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat | 43 |
| IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat | 51 |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian..... | 57 |

| | |
|----------------------|----|
| BAB V PENUTUP..... | 58 |
| V.1 Kesimpulan | 58 |
| V.2 Saran..... | 59 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Matriks Penelitian..... | 19 |
| Tabel 2 | Besaran Responden | 29 |
| Tabel 3 | Jumlah Responden..... | 30 |
| Tabel 4 | Definisi Operasional..... | 33 |
| Tabel 5 | Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi..... | 38 |
| Tabel 6 | Distribusi Jumlah Responden..... | 43 |
| Tabel 7 | Distribusi Karakteristik Responden..... | 44 |
| Tabel 8 | Gambaran <i>Skipping Breakfast</i> | 47 |
| Tabel 9 | Gambaran <i>Body Image</i> | 49 |
| Tabel 10 | Gambaran Pengetahuan Gizi..... | 49 |
| Tabel 11 | Gambaran Kualitas Tidur..... | 50 |
| Tabel 12 | Hubungan Karakteristik Responden dengan <i>Skipping Breakfast</i> | 51 |
| Tabel 13 | Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Skipping Breakfast</i> | 54 |
| Tabel 14 | Hubungan Pengetahuan Gizi dengan <i>Skipping Breakfast</i> | 55 |
| Tabel 15 | Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Skipping Breakfast</i> | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|-------------------------|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori..... | 26 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep | 26 |
| Gambar 3 | Lokasi Penelitian | 42 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------|--|
| Lampiran 1 | Surat Persetujuan Etik |
| Lampiran 2 | Kartu Monitoring Bimbingan |
| Lampiran 3 | Surat Izin Penelitian |
| Lampiran 4 | Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian |
| Lampiran 5 | Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>) |
| Lampiran 6 | Kuesioner Penelitian |
| Lampiran 7 | Dokumentasi Penelitian |
| Lampiran 8 | Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas |
| Lampiran 9 | Hasil Analisis Data |
| Lampiran 10 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme |
| Lampiran 11 | Hasil Turnitin |