



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, *SCREEN TIME*, DURASI
TIDUR, DAN STATUS GIZI TERHADAP PERSEN LEMAK
TUBUH MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

ALIYA SAIFANA LUTHFIYAH

2110714053

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, *SCREEN TIME*, DURASI
TIDUR, DAN STATUS GIZI TERHADAP PERSEN LEMAK
TUBUH MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

ALIYA SAIFANA LUTHFIYAH

2110714053

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

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Aliya Saifana Luthfiyah

NRP : 2110714053

Tanggal : 12 Juni 2025

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

Jakarta, 19 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Aliya Saifana Luthfiyah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Aliya Saifana Luthfiyah

NRP : 2110714053

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 Aktivitas Fisik, *Screen time*, Durasi Tidur, dan Status Gizi terhadap Persen Lemak Tubuh Mahasiswa Program Studi Gizi 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 : 19 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Aliya Saifana Luthfiyah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Aliya Saifana Luthfiyah

NRP : 2110714053

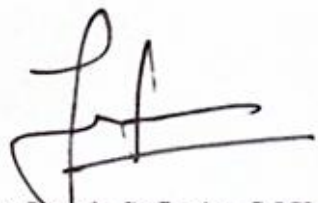
Program Studi : Gizi Program Sarjana

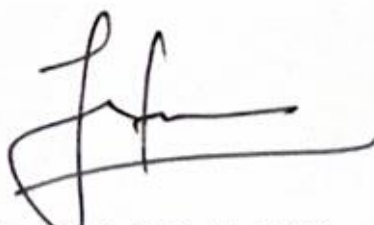
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, *Screen Time*, Durasi Tidur, dan Status Gizi terhadap Persen Lemak Tubuh Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta

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.


Dr. dr. Yessi Cresita Octaria, M.I.H.
Ketua Penguji

DEKAN
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD.
Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.
Penguji I (Pembimbing)


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 19 Juni 2025

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, *SCREEN TIME*, DURASI TIDUR, DAN STATUS GIZI TERHADAP PERSEN LEMAK TUBUH MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA

Aliya Saifana Luthfiyah

Abstrak

Persen lemak tubuh adalah bagian dari indikator penting dalam penentuan status gizi seseorang. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, *screen time*, durasi tidur, dan status gizi terhadap persen lemak tubuh pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel responden sebanyak 171 responden yang dipilih secara *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran langsung dengan menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persen lemak tubuh normal, aktivitas fisik tidak ringan, *screen time* tidak panjang, durasi tidur pendek, dan status gizi tidak obesitas. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p= 0,572$, $r= -0,029$), *screen time* ($p= 0,828$, $r= -0,027$), dan durasi tidur ($p= 0,534$, $r= -0,083$) dengan persen lemak tubuh. Namun, terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan persen lemak tubuh ($p= 0,000$, $r= 0,612$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik, *screen time*, dan durasi tidur tidak berhubungan dan memiliki korelasi negatif dengan persen lemak tubuh tetapi status gizi memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki korelasi positif dengan persen lemak tubuh. Diperlukan upaya edukasi mengenai pola hidup sehat untuk mencegah risiko peningkatan lemak tubuh berlebih.

Kata Kunci: aktivitas fisik, durasi tidur, persen lemak tubuh, *screen time*, status gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, *SCREEN TIME*, SLEEP DURATION, AND NUTRITIONAL STATUS ON BODY FAT PERCENTAGE OF STUDENTS IN THE NUTRITION STUDY PROGRAM AT UPN "VETERAN" JAKARTA

Aliya Saifana Luthfiyah

Abstract

Body fat percentage is an important indicator in determining an individual's nutritional status. This study aims to analyze the relationship between physical activity, *screen time*, sleep duration, and nutritional status with body fat percentage among students of the Nutrition Study Program at UPN "Veteran" Jakarta. This research used a cross-sectional design involving 171 respondents selected through stratified random sampling. Data were collected through questionnaires and direct measurements using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). The results showed that most students had a normal body fat percentage, not light physical activity, not long *screen time*, short sleep duration, and normal nutritional status. Bivariate analysis using the Chi-Square test indicated no significant relationship between physical activity ($p=0.572$, $r=-0,029$), *screen time* ($p=0.828$, $r=-0,027$), and sleep duration ($p=0.534$, $r=-0,083$) with body fat percentage. However, there was a significant relationship between nutritional status and body fat percentage ($p=0.000$, $r=0,612$). This study concludes that physical activity, *screen time*, and sleep duration are not associated and have a negative correlation with body fat percentage, while nutritional status has a significant relationship with a positive correlation. Educational efforts promoting healthy lifestyles are necessary to prevent the risk of excessive body fat accumulation.

Keywords: body fat percentage, nutritional status, physical activity, *screen time*, sleep duration

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik, *Screen time*, Durasi Tidur, dan Status Gizi Terhadap Persen Lemak Tubuh Mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di UPN “Veteran” Jakarta.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yaitu Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M., yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama penyusunan skripsi ini. Selain itu, kepada Dosen Penguji Ibu dr. Dr. Yessi Crosita Octaria, M.I.H. yang telah memberikan saran serta masukan yang bermanfaat untuk penulis. Terima kasih juga saya ucapkan kepada orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan moral dan materiil serta doa yang tiada henti. Selanjutnya, kepada teman-teman terdekat saya selama berkuliah yang telah berbagi ide, motivasi, dan semangat dalam menjalani pendidikan ini. Terakhir, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada diri penulis yang telah bertahan dan berusaha maksimal dalam menikmati proses penyusunan skripsi ini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu gizi serta masyarakat secara umum. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang dapat membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan oleh penulis.

Jakarta, 12 Juni 2025

Penulis



Aliya Saifana Luthfiyah

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	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Dewasa Awal.....	6
II.2 Persen Lemak Tubuh	6
II.3 Status Gizi	10
II.4 Aktivitas Fisik	12
II.5 <i>Screen time</i>	15
II.6 Durasi Tidur	17
II.7 Matrix Penelitian Terdahulu	22
II.8 Kerangka Teori	27
II.9 Kerangka Konsep.....	28
II.10 Hipotesis Penelitian	28
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
III.2 Desain Penelitian	29
III.3 Populasi Sampel.....	29
III.4 Pengumpulan Data	31
III.5 Etik Penelitian	35
III.6 Definisi Operasional.....	36
III.7 Analisis Data.....	39
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
IV.2 Analisis Univariat.....	42
IV.3 Analisis Bivariat.....	51
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	58

BAB V PENUTUP.....	59
V.1 Kesimpulan.....	59
V.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	7
Tabel 2	Klasifikasi Obesitas Skala IMT nasional Klasifikasi Obesitas Skala ..	10
Tabel 3	Klasifikasi Durasi Tidur Berdasarkan Umur	19
Tabel 4	Kategori Durasi Tidur	20
Tabel 5	Matrix Penelitian Terdahulu	22
Tabel 6	Definisi Operasional	36
Tabel 7	Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 8	Statistik Deskriptif Persen Lemak Tubuh	42
Tabel 9	Sebaran Responden Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	42
Tabel 10	Statistik Deskriptif Usia Responden	43
Tabel 11	Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 12	Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik.....	45
Tabel 13	Sebaran Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	45
Tabel 14	Statistik Deskriptif <i>Screen time</i>	47
Tabel 15	Sebaran Responden Berdasarkan <i>Screen time</i>	47
Tabel 16	Statistik Deskriptif Durasi Tidur.....	48
Tabel 17	Sebaran Responden Berdasarkan Durasi Tidur	48
Tabel 18	Statistik Deskriptif Status Gizi.....	50
Tabel 19	Sebaran Responden Berdasarkan Status Gizi	50
Tabel 20	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh.....	52
Tabel 21	Hubungan <i>Screen time</i> dengan Persen Lemak Tubuh	53
Tabel 22	Hubungan Durasi Tidur dengan Persen Lemak Tubuh.....	55
Tabel 23	Hubungan Status Gizi dengan Persen Lemak Tubuh.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2	Kerangka Konsep	28
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Sampel.....	33
Gambar 4	Lokasi Penelitian	41
Gambar 5	Rumus Persen Lemak Tubuh Berdasarkan IMT	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 5	Formulir Persetujuan Subjek
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Analisis Statistik
Lampiran 8	Jadwal Penelitian
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin