



**HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES  
TERHADAP STATUS GIZI PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS  
KEDOKTERAN UPN "VETERAN" JAKARTA TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**ATGY RAAFI AKBAR**

**NIM 2210211215**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
2025**



HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES  
TERHADAP STATUS GIZI PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS  
KEDOKTERAN UPN "VETERAN" JAKARTA TAHUN 2025

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran

ATGY RAAFI AKBAR

NIM 2210211215

FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
2025

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Atgy Raafi Akbar

NRP : 2210211215

Tanggal : 15 Januari 2026

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

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang menyatakan,

  
Atgy Raafi Akbar

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

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

Nama : Atgy Raafi Akbar  
NRP : 2210211215  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

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 Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres terhadap Status Gizi pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2025”**

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.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang menyatakan,

  
Atgy Raafi Akbar

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Atgy Raafi Akbar

NIM : 2210211215


Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres terhadap Status Gizi pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2025

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



Dr. dr. Yanti Harjono Hadiwardjo  
MKM., Sp.KKLP, Subsp.COPC  
NIP. 197210162021212004  
**Penguji**



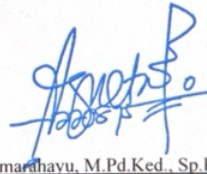
dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes.  
Sp.KKLP  
NIP. 197305052021212003  
**Pembimbing 1**



Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh  
M.S., Sp.S  
NIP. 197309162001121001  
**Pembimbing 2**



Dr. dr. H. Fauziq Fadri Pasiak, Mkes., M.Pd.I  
NIP. 197004292000031001  
**Dekan Fakultas Kedokteran**



dr. Agneta Irmadahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP  
Subsp.FOMC  
NIP. 197508222021212007  
**Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana**

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 9 Januari 2026

# HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES TERHADAP STATUS GIZI PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

ATGY RAAFI AKBAR

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Status gizi merupakan salah satu indikator penting dari kesehatan tenaga kerja kependidikan. Status gizi yang tidak optimal pada tenaga kependidikan dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas kerja. Faktor individu dan psikososial seperti jenis kelamin, aktivitas fisik, dan tingkat stres diduga dapat berperan dalam terjadinya masalah gizi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 47 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square/Fisher Exact Test*. **Hasil:** Sebagian besar responden laki-laki memiliki status gizi tidak normal (92,3%). Mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang dan tinggi (48,9%). Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang (74,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap status gizi ( $p\text{-value} = 0,028$ ). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap status gizi ( $p\text{-value} = 1,000$ ) ( $p\text{-value} = 0,413$ ). **Kesimpulan:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi tenaga kependidikan., namun tidak ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres.

**Kata Kunci** : Status gizi, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Tenaga Kependidikan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GENDER, PHYSICAL ACTIVITY, AND  
STRESS LEVELS WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG  
EDUCATIONAL STAFF AT THE FACULTY OF MEDICINE, UPN  
"VETERAN" JAKARTA IN 2025**

**ATGY RAAFI AKBAR**

**ABSTRACT**

**Introduction:** Nutritional status is a vital indicator of the health of educational workers. Suboptimal nutritional status among educational staff can impact health and worker quality. Individual and psychosocial factors such as gender, physical activity, and stress levels are suspected to play a role in the occurrence of nutritional problems. **Methods:** This study used a cross-sectional design with a sample size of 47 participants. The sampling technique used total sampling and was analyzed using the Chi-square or Fisher's Exact Test. **Results:** The majority of male respondents had abnormal nutritional status (92,3%). Most respondents engaged in moderate to high physical activity (48,9%). In addition, the majority of respondents had moderate stress levels (74,5%). There was a significant relationship between gender and nutritional status (p-value = 0.028). There was no significant relationship between physical activity and stress levels on nutritional status (p-value = 1.000) (p-value = 0.413). **Conclusion:** The study shows that there is a significant relationship between gender and the nutritional status of educational staff, but there is no relationship was found between physical activity and stress levels.

**Keywords** : Nutritional status, Gender, Physical Activity, Stress levels,  
Educational staff

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres terhadap Status Gizi pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2025” dengan sebaik-baiknya, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana pada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam proses penulisan proposal penelitian ini, penulis menyadari bahwa semua dapat berjalan dengan baik tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I., M.H., CIPA selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta;
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP Subsp.FOMC selaku Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana;
3. dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes., Sp.KKLP selaku dosen pembimbing utama yang telah berkenan memberikan ilmu dan saran kepada penulis, serta memberikan arahan yang berarti selama penyusunan tugas akhir ini;
4. Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh, M.S., Sp.S selaku dosen pembimbing kedua penulis yang telah berkenan memberikan ilmu dan saran kepada penulis, serta memberikan arahan yang berarti selama penyusunan tugas akhir ini;

5. Dr. dr. Yanti Harjono Hadiwiardjo, MKM., Sp.KKLP., Subsp.COPC selaku penguji yang telah berkenan meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan kritik serta saran demi kebaikan penulis dalam penelitian ini;
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu, semangat, dan pengalaman kepada penulis selama menjalani perkuliahan di FK UPN “Veteran” Jakarta.
7. Seluruh tenaga kependidikan di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.
8. Kedua orang tua penulis, yaitu Bapak, Subagyo, dan Mama, Ati Koenti Adji yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat termotivasi selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
9. Mas dan Mba penulis, yaitu Mas Vian, Mba Dhita, Mas Satya, dan Mba Dita yang senantiasa memberikan doa dan dukungan serta menjadi inspirasi bagi penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
10. Nadia Shafa Aurelia, sahabat dan teman terbaik yang selalu kebersamai penulis sejak awal perkuliahan di FK UPNVJ, memberikan semangat serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

11. Teman-teman Acromion, mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang saling memberikan semangat dalam melalui suka dan duka selama menempuh pendidikan kedokteran.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang terlibat dalam pembuatan tugas akhir dan selama penulis menempuh pendidikan di FK UPNVJ, semoga senantiasa segala kebaikan diberikan balasan oleh Allah SWT, aamiin.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap setiap bentuk kritik dan saran yang akan diberikan untuk perbaikan diri penulis di masa mendatang. Penulis berharap skripsi penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu khususnya di bidang ilmu kesehatan masyarakat.

Jakarta, 10 November 2025

Penulis

Atgy Raafi Akbar

## DAFTAR ISI

BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Tenaga Kependidikan.....	6
2.2 Status Gizi .....	9
2.3 Aktivitas Fisik .....	19
2.4 Tingkat Stres .....	22
2.5 Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan.....	28
2.6 Kerangka Teori.....	29
2.7 Kerangka Konsep .....	30
2.8 Hipotesis.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis Penelitian.....	31
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
3.3 Subjek Penelitian.....	31
3.4 Kriteria Penelitian .....	32
3.5 Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.6 Perhitungan Besar Sampel .....	33
3.7 Variabel Penelitian .....	34
3.8 Definisi Operasional Penelitian.....	35
3.9 Instrumen Penelitian.....	36
3.10 Protokol Penelitian .....	39
3.11 Analisis Data .....	41
3.12 Alur Penelitian .....	43
BAB IV .....	44
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Deskripsi Umum Lokasi Penelitian .....	44

4.2 Hasil Penelitian .....	45
4.3 Pembahasan Penelitian.....	50
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V.....	54
PENUTUP.....	54
5.1 Kesimpulan Penelitian .....	54
5.2 Saran Penelitian.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT menurut WHO .....	15
Tabel 2. Klasifikasi IMT menurut WHO (Asia Pasifik).....	16
Tabel 3. Penelitian Terkait .....	28
Tabel 4. Definisi Operasional .....	35
Tabel 5. Klasifikasi Hasil IPAQ.....	37
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	44
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	45
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	46
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi .....	46
Tabel 12. Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi .....	47
Tabel 13. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	48
Tabel 14. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi .....	49

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori .....	29
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	30
Bagan 3. Alur Penelitian .....	43

## DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN

1. BB : Berat Badan
2. BKN : Badan Kepegawaian Negara
3. BMI : *Body Mass Index*
4. FFQ : *Food Frequency Questionnaire*
5. FPC : *Finite Population Correction*
6. GAS : *General Adaptation Syndrome*
7. HPA : *Hypothalamus-Pituitary Axis*
8. IMT : Indeks Massa Tubuh
9. IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*
10. KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia
11. KEMENKES : Kementerian Kesehatan
12. Kg : Kilogram
13. KMO : *Kaiser-Meyer-Olkin*
14. M : Meter
15. MET : *Metabolic Equivalent Task*
16. PERMENKES : Peraturan Menteri Kesehatan
17. PSS : *Perceived Stress Scale*
18. PTSD : *Post Traumatic Stress Disorder*

19. S-CVI : *Scale-Content Validity Index*
20. SIAS : *Spina Ischiadica Anterior Superior*
21. SISDIKNAS : Sistem Pendidikan Nasional
22. SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*
23. TB : Tinggi Badan
24. WHO : *World Health Organization*