



**PERBEDAAN SKOR *WELL-BEING* DAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
MINUMAN HERBAL BERBASIS DAUN KELOR DAN MANGGA
GEDONG GINCU INDRAMAYU**

SKRIPSI

ANGGITA HUMAIRA

2210714089

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

2026



**PERBEDAAN SKOR *WELL-BEING* DAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
MINUMAN HERBAL BERBASIS DAUN KELOR DAN MANGGA
GEDONG GINCU INDRAMAYU**

SKRIPSI

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

ANGGITA HUMAIRA

2210714089

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

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anggita Humaira

NIM : 2210714089

Tanggal : 17 Juni 2026

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

Jakarta, 17 Juni 2026

Yang menyatakan,



Anggita Humaira

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform ChatGPT dan SciSpace untuk tujuan brainstorming dan pengecekan kesalahan penulisan atau ejaan, dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Anggita Humaira
NIM : 2210714089
Tanggal : 17 Juni 2026

Jakarta, 17 Juni 2026

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anggita', with a stylized flourish at the end.

Anggita Humaira

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Anggita Humaira
NIM : 2210714089
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 “Perbedaan Skor *Well-Being* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Herbal Berbasis Daun Kelor dan Mangga Gedong Gincu Indramayu”.

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 Tugas Akhir 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 : 17 Juni 2026

Yang menyatakan,



Anggita Humaira

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :
Nama : Anggita Humaira
NIM : 2210714089
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Perbedaan Skor *Well-Being* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Herbal Berbasis Daun Kelor dan Mangga Gedong Gincu Indramayu

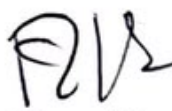
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 17 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)


Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
NIP. 198612052021212002

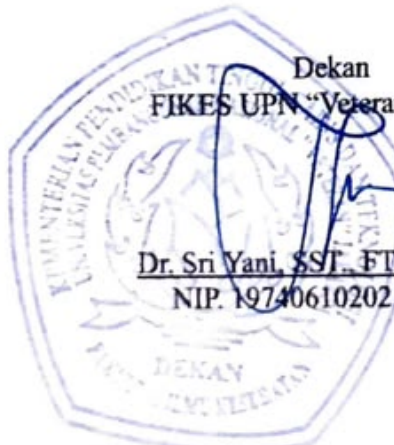
Penguji II


Nanang Nasrullah, STP, M.Si
NIP. 197508122025211034

Penguji III

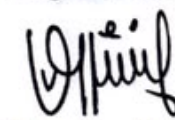

Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes
NIP. 198808162019031012

Mengetahui


Dekan
FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Sri Yani, SST, FT, M.Si
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana


Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
NIP. 199109042019032017

PERBEDAAN SKOR WELL-BEING DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN MINUMAN HERBAL BERBASIS DAUN KELOR DAN MANGGA GEDONG GINCU INDRAMAYU

Anggita Humaira

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu (*well-being*). Salah satu upaya yang berpotensi mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa adalah konsumsi minuman herbal berbasis daun kelor (*Moringa oleifera*) dan mangga Gedong Gincu Indramayu yang kaya vitamin C dan antioksidan. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan skor *well-being* dan tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal tersebut. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 42 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan selama 14 hari. Pengukuran skor *well-being* menggunakan WHO-5 (*World Health Organization-Five Well-Being Index*) dan tingkat stres menggunakan PSS-10 (*Perceived Stress Scale-10*). Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *well-being* meningkat dari $68,29 \pm 7,19$ menjadi $75,33 \pm 7,22$ dan menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$). Sementara itu, rata-rata tingkat stres menurun dari $17,74 \pm 4,58$ menjadi $16,83 \pm 2,64$, namun tidak berbeda signifikan ($p = 0,209$). Disimpulkan bahwa pemberian minuman herbal berbasis daun kelor dan mangga Gedong Gincu Indramayu selama 14 hari berpengaruh terhadap peningkatan skor *well-being*, tetapi belum berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci: *Well-Being*, Tingkat Stres, Minuman Herbal, Mangga Gedong Gincu, Daun Kelor

DIFFERENCES IN WELL-BEING SCORES AND STRESS LEVELS AMONG STUDENTS BEFORE AND AFTER THE CONSUMPTION OF A HERBAL BEVERAGE MADE FROM MORINGA LEAVES AND GEDONG GINCU MANGOES FROM INDRAMAYU

Anggita Humaira

Abstract

Students are vulnerable to stress due to academic, social, and emotional demands that may affect their well-being. One potential approach to support students' health and well-being is the consumption of herbal beverages made from Moringa (*Moringa oleifera*) leaves and Gedong Gincu mangoes from Indramayu, which are rich in vitamin C and antioxidants. This study aimed to analyze the differences in well-being scores and stress levels among students before and after consuming the herbal beverage. A quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted among 42 students selected through purposive sampling. The intervention was administered for 14 days. Well-being was assessed using the WHO-5 (World Health Organization-Five Well-Being Index), while stress levels were measured using the PSS-10 (Perceived Stress Scale-10). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the mean well-being score increased from 68.29 ± 7.19 to 75.33 ± 7.22 , indicating a significant difference ($p < 0.001$). Meanwhile, the mean stress score decreased from 17.74 ± 4.58 to 16.83 ± 2.64 , although the difference was not statistically significant ($p = 0.209$). It can be concluded that consumption of the herbal beverage made from Moringa leaves and Gedong Gincu mangoes from Indramayu for 14 days significantly improved students' well-being scores but did not significantly reduce stress levels.

Keywords: well-being, stress level, herbal beverage, *Mangifera indica* var. Gedong Gincu, *moringa oleifera*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi penelitian dengan judul “Perbedaan Skor *Well-Being* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Minuman Herbal Berbasis Daun Kelor dan Mangga Gedong Gincu Indramayu” dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada:

- a. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan yang diberikan.
- b. Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
- c. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, M.S selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
- d. Bapak Nanang Nasrulloh, S.T.P., M.Si selaku dosen penguji proposal skripsi yang telah memberikan saran agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
- e. Ayah dan Bunda, serta keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis.
- f. Uyo yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan senantiasa membantu serta menemani penulis dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.

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, 17 Juni 2026

Penulis



Anggita Humaira

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

I.1	Latar Belakang.....	1
I.2	Rumusan Masalah.....	3
I.3	Tujuan Penelitian.....	5
I.4	Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

II.1	<i>Well-Being</i>	7
II.2	Stres.....	14
II.3	Minuman Herbal.....	22
II.4	Daun Kelor.....	26
II.5	Mangga Gedong Gincu Indramayu.....	29
II.6	Jahe.....	32
II.7	Madu.....	33
II.8	Hubungan Daun Kelor, Mangga Gedong Gincu Indramayu, dan Minuman Herbal terhadap <i>Well-Being</i> dan Tingkat Stres.....	35
II.9	Matriks Penelitian Terdahulu.....	40
II.10	Kerangka Teori.....	47
II.11	Kerangka Konsep.....	49
II.12	Hipotesis Penelitian.....	49

BAB III METODE PENELITIAN

III.1	Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
III.2	Desain Penelitian.....	51
III.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
III.4	Pengumpulan Data.....	55
III.5	Etik Penelitian.....	58
III.6	Tahapan Pembuatan Produk.....	59
III.7	Definisi Operasional.....	61
III.8	Analisis Data.....	62
III.9	Uji Validitas dan Reabilitas.....	63

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	66
IV.2	Hasil dan Pembahasan Uji Univariat	68
IV.3	Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat.....	80
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	88

BAB V PENUTUP

V.1	Kesimpulan	90
V.2	Saran	90

DAFTAR PUSTAKA	92
----------------------	----

RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kandungan Gizi Serbuk Daun Kelor	27
Tabel 2	Kandungan Gizi Minuman Herbal	36
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	40
Tabel 4	Definisi Operasional.....	61
Tabel 5	Uji Validitas WHO-5	64
Tabel 6	Uji Validitas PSS-10	64
Tabel 7	Karakteristik Responden	69
Tabel 8	Uji Normalitas Data	74
Tabel 9	Distribusi Kategori Well-Being Responden pada Pretest dan Posttest	76
Tabel 10	Distribusi Kategori Tingkat Stres Responden pada Pretest dan Posttes	78
Tabel 11	Deskripsi Well-Being	80
Tabel 12	Distribusi Skor Stres.....	83
Tabel 13	Gambaran Konsumsi Sumber Protein Hewani, Protein Nabati, Sayur, Buah, dan Inhibitor Pretest dan Posttest.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Dimensi Well-Being	8
Gambar 2	Faktor Skor Well-Being.....	11
Gambar 3	Integrasi Respon Stres oleh Hipotalamus (Sherwod. 1996).....	18
Gambar 4	Minuman Herbal	23
Gambar 5	Daun dan Bubuk Kelor.....	26
Gambar 6	Mangga Gedong Gincu	30
Gambar 7	Jahe Merah Bubuk.....	32
Gambar 8	Madu Hutan.....	34
Gambar 9	Kerangka Teori	47
Gambar 10	Kerangka Konsep	49
Gambar 11	Alur Pengumpulan Data	57
Gambar 12	Proses Pembuatan Minuman Herbal	60
Gambar 13	Lokasi UPN "Veteran" Jakarta	66
Gambar 14	UPN "Veteran" Jakarta	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Kuesioner/Ketentuan Wawancara
Lampiran 4	Lembar Monitoring Konsumsi Responden
Lampiran 5	Ethical Clearence
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 8	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin