



**HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN, KUALITAS TIDUR, DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN "VETERAN"
JAKARTA**

SKRIPSI

ATHIRA RAMADANTI

2210714043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN, KUALITAS TIDUR, DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN "VETERAN"
JAKARTA**

SKRIPSI

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

ATHIRA RAMADANTI

2210714043

**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 : Athira Ramadanti

NRP : 2210714043

Tanggal : 2 Juli 2026

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

Jakarta, 2 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Athira Ramadanti

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan *brainstorming* serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan orisinalitas dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Athira Ramadanti

NIM : 2210714043

Tanggal : 2 Juli 2026

Jakarta, 2 Juli 2026

Yang Menyatakan



Athira Ramadanti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Athira Ramadanti
NRP : 2210714043
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 Kualitas Sarapan, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Stres Akademik pada 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 sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Athira Ramadanti

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

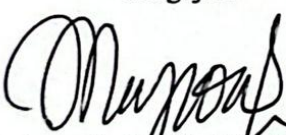
Nama : Athira Ramadanti
NIM : 2210714043
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : "Hubungan Kualitas Sarapan, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN 'Veteran' Jakarta"

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.

Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Firlia Ayu Arini, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198501022021212004

Penguji II


Lia Awwalia Majida, S.K.M., M.Gz.
NIP. 199006172025062005

Penguji III

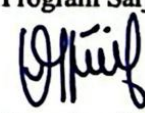

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.
NIP. 198410202021212005

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian: 2 Juli 2026

HUBUNGAN KUALITAS SARAPAN, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN "VETERAN" JAKARTA

Athira Ramadanti

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah yang umum dialami mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup, seperti kualitas sarapan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas sarapan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong-lintang pada 118 mahasiswa yang dipilih melalui *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan SQ-FFQ, PSQI, IPAQ, dan PASS, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres akademik rendah (58,5%), tidak memenuhi kecukupan energi sarapan (70,3%) dan karbohidrat (81,35%), memenuhi kecukupan protein (83%), lemak (70,4%), dan keberagaman pangan (69,5%), mengalami kualitas tidur buruk (82,2%) dan aktivitas fisik kategori sedang (50,8%). Terdapat hubungan antara kontribusi energi sarapan, kecukupan asupan karbohidrat, dan kualitas tidur dengan stres akademik ($p=0,025$; $p=0,005$; $p=0,010$). Kualitas tidur merupakan satu-satunya variabel yang tetap berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres akademik setelah dikontrol melalui uji regresi logistik biner ($p=0,012$) dengan nilai AOR 0,245 (95% CI: 0,082–0,734). Mahasiswa disarankan menjaga kualitas tidur dan menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk mendukung kesehatan serta mencegah permasalahan gizi; institusi mengintegrasikan edukasi gaya hidup sehat dalam kegiatan akademik dan mendukung terciptanya lingkungan kampus yang membangun perilaku makan sehat: penelitian selanjutnya meneliti faktor lain yang memengaruhi stres akademik dengan metode yang lebih objektif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Kualitas Sarapan; Kualitas Tidur; Mahasiswa; Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST QUALITY, SLEEP QUALITY, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY PROGRAM AT UPN "VETERAN" JAKARTA

Athira Ramadanti

Abstract

Academic stress is a common issue among university students and may be influenced by lifestyle factors, including breakfast quality, sleep quality, and physical activity. This study aimed to determine the relationship between breakfast quality, sleep quality, and physical activity and academic stress among Nutrition students at UPN "Veteran" Jakarta. A cross-sectional study was conducted involving 118 students selected through random sampling. Data were collected using SQ-FFQ, PSQI, IPAQ, and PASS questionnaires and examined using the Chi-Square test. The results showed that most respondents experienced low academic stress (58,5%); failed to meet breakfast energy (70,3%) and carbohydrate (81,35%) adequacy; met protein (83%), fat (70,4%), and dietary diversity (69,5%) requirements; and had poor sleep quality (82,2%) and moderate physical activity levels (50,8%). There are associations between breakfast energy contribution, adequacy of carbohydrate intake, and sleep quality with academic stress ($p=0.025$; $p=0.005$; $p=0.010$). Sleep quality is the only variable that remained significantly associated with the level of academic stress after adjustment via binary logistic regression ($p=0.012$), with an AOR of 0.245 (95% CI: 0.082–0.734). Students are advised to maintain good sleep quality and adopt a balanced, nutritious diet to support health and prevent nutritional issues; institutions should integrate healthy lifestyle education into academic activities and foster a campus environment that encourages healthy eating behaviors; future research is recommended to explore other factors influencing academic stress using more objective measurement methods.

Keywords: Academic Stress; Breakfast Quality; Physical Activity; Sleep Quality; University Students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Sarapan, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Gizi UPN ‘Veteran’ Jakarta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan waktu, bimbingan, dan motivasi; Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM., dan Ibu Lia Awwalia Majida, SKM., M.Gz. yang memberikan masukan yang membangun; seluruh dosen Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta atas pembelajaran yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa dan dukungan moral serta materi. Terima kasih kepada Aaliyah, Manda, Farah, Ashyla, Fiqa, Haula, Naya, dan teman-teman lain yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, serta seluruh pihak yang telah memberikan kehadiran dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan menerima kritik dan saran sebagai bahan pembelajaran serta perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat, wawasan, dan referensi bagi pembaca dan peneliti selanjutnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi masyarakat.

Jakarta, 2 Juli 2026

Penulis



Athira Ramadanti

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	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Stres Akademik	8
II.2 Kualitas Sarapan	10
II.3 Kualitas Tidur.....	12
II.4 Aktivitas Fisik.....	14
II.5 Kerangka Teori.....	16
II.6 Kerangka Konsep.....	17
II.7 Hipotesis Penelitian.....	17
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian.....	28
III.3 Populasi dan Sampel	28
III.4 Pengumpulan Data	31
III.5 Etik Penelitian	36
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
IV.2 Hasil Analisis Univariat	42
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	55
IV.4 Hasil Analisis Multivariat	71

IV.5	Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V PENUTUP		
BAB V	PENUTUP	74
V.1	Kesimpulan	74
V.2	Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA		
DAFTAR PUSTAKA		77
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 2	Perbandingan Perhitungan Sampel	29
Tabel 3	Distribusi Responden.....	30
Tabel 4	Klasifikasi Aktivitas Fisik	32
Tabel 5	Definisi Operasional	37
Tabel 6	Karakteristik Responden.....	42
Tabel 7	Gambaran Stres Akademik	45
Tabel 8	Gambaran Kontribusi Energi.....	47
Tabel 9	Kecukupan Zat Gizi Makro Sarapan	47
Tabel 10	Gambaran Pemenuhan Zat Gizi Makro	49
Tabel 11	Gambaran Keberagaman Pangan.....	50
Tabel 12	Distribusi Konsumsi Bahan Pangan	50
Tabel 13	Gambaran Kualitas Tidur.....	52
Tabel 14	Gambaran Aktivitas Fisik	53
Tabel 15	Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dengan Stres Akademik	56
Tabel 16	Hubungan Kecukupan Asupan Protein dengan Stres Akademik...	58
Tabel 17	Hubungan Kecukupan Asupan Lemak dengan Stres Akademik ...	60
Tabel 18	Hubungan Kecukupan Asupan Karbohidrat dengan Stres	62
Tabel 19	Hubungan Keberagaman Pangan dengan Stres Akademik.....	65
Tabel 20	Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Akademik.....	66
Tabel 21	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres Akademik	69
Tabel 22	Variabel Analisis Multivariat	71
Tabel 23	Pemodelan Multivariat	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	16
Gambar 2	Kerangka Konsep	17
Gambar 3	Lokasi Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Etik Penelitian
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
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