



**HUBUNGAN STATUS GIZI, FREKUENSI KONSUMSI
KAFEIN, TINGKAT STRES, DAN DURASI TIDUR DENGAN
GEJALA GASTRITIS PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 DEPOK**

SKRIPSI

NAWRA NASHA SUJONO

2210714017

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



**HUBUNGAN STATUS GIZI, FREKUENSI KONSUMSI
KAFEIN, TINGKAT STRES, DAN DURASI TIDUR DENGAN
GEJALA GASTRITIS PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 DEPOK**

SKRIPSI

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

NAWRA NASHA SUJONO

2210714017

**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 yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nawra Nasha Sujono

NRP : 2210714017

Tanggal : 30 Juni 2026

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

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,



(Nawra Nasha Sujono)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

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

Nama : Nawra Nasha Sujono
NIM : 2210714017
Tanggal : 30 Juni 2026

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Nawra Nasha Sujono

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nawra Nasha Sujono
NRP : 2210714017
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 skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Status Gizi, Frekuensi Konsumsi Kafein, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Gejala Gastritis pada Siswa/i SMA Negeri 1 Depok”

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, 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 : 30 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Nawra Nasha Sujono

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nawra Nasha Sujono
NIM : 2210714017
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Frekuensi Konsumsi Kafein,
Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Gejala Gastritis
pada Siswa/i SMA Negeri 1 Depok

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.

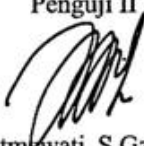
Jakarta, 30 Juni 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



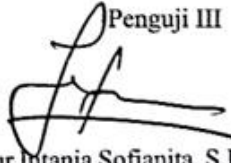
Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si.
NIP. 199111062024062002

Penguji II



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
NIP. 198612052021212002

Penguji III



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

Mengetahui

Dekan
FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Sri Yuni, SST.FT., Tr., M.Si.
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi
Gizi Program Sarjana

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

HUBUNGAN STATUS GIZI, FREKUENSI KONSUMSI KAFEIN, TINGKAT STRES, DAN DURASI TIDUR DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 DEPOK

Nawra Nasha Sujono

Abstrak

Profil Kesehatan Kota Depok melaporkan bahwa gastritis termasuk ke dalam 10 penyakit teratas dengan penderita pasien rawat jalan terbanyak di rumah sakit di Kota Depok. Data tersebut menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi gangguan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Perubahan gaya hidup, status gizi, pola makan, dan tekanan psikologis menjadi beberapa faktor pendukung terjadinya gastritis, khususnya pada kelompok remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi, frekuensi konsumsi kafein, tingkat stres, dan durasi tidur dengan gejala gastritis pada siswa/i di SMA Negeri 1 Depok. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain studi *cross-sectional* yang melibatkan sebanyak 143 siswa/i kelas X dan XI. Uji *Chi-Square* digunakan dalam penelitian ini guna menguji keterkaitan antar variabel. Hasil yang diperoleh ialah terdapat hubungan signifikan antara status gizi ($p = 0,007$), frekuensi konsumsi kafein ($p = 0,000$), tingkat stres ($p = 0,000$), dan durasi tidur ($p = 0,017$) dengan gejala gastritis pada siswa/i SMA Negeri 1 Depok. Hasil tersebut menunjukkan diperlukannya upaya preventif terhadap timbulnya gejala gastritis pada remaja, seperti kampanye gizi, pemeriksaan dan pemantauan status gizi, integrasi *sleep hygiene*, serta cara manajemen stres yang baik.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Konsumsi Kafein, Gejala Gastritis, Status Gizi, Tingkat Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, CAFFEINE CONSUMPTION FREQUENCY, STRESS LEVEL, AND SLEEP DURATION WITH GASTRITIS SYMPTOMS AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 1 DEPOK

Nawra Nasha Sujono

Abstract

Profil Kesehatan Kota Depok reported that gastritis was among the top 10 diseases with the most outpatients in hospitals in Depok. These data indicate that gastritis continues to be a health issue that needs attention. Lifestyle changes, nutritional status, eating patterns, and psychological stress are some of the factors that contribute to the occurrence of gastritis, especially in adolescents. This study aims to analyze the relationship between nutritional status, caffeine consumption frequency, stress level, and sleep duration with gastritis symptoms among students at SMA Negeri 1 Depok. This study is an observational study with a cross-sectional study design involving 143 students in grades X and XI. The Chi-Square test was used in this study to analyze the relationship between variables. The results obtained were that there was a significant relationship between nutritional status ($p = 0,007$), frequency of caffeine consumption ($p = 0,000$), stress level ($p = 0,000$), and sleep duration ($p = 0,017$) with gastritis symptoms among students at SMA Negeri 1 Depok. These results suggest the necessity of preventive strategies for adolescent gastritis symptoms, including nutrition programs, monitoring of nutritional health, sleep hygiene integration, and stress management methods.

Keywords: Caffeine Consumption, Gastritis Symptoms, Nutritional Status, Sleep Duration, Stress Level

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Frekuensi Konsumsi Kafein, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Gejala Gastritis pada Siswa/i SMA Negeri 1 Depok” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M. yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini, Ibu Iin Fatmawati S.Gz., MPH dan Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran serta masukan yang berarti bagi penulis, serta kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pembelajaran yang bermanfaat selama masa perkuliahan. Terima kasih juga kepada siswa/i SMA Negeri 1 Depok serta pihak sekolah yang turut berpartisipasi dalam proses pengambilan data penelitian ini. Tak lupa, terima kasih penulis ucapkan kepada kedua orang tua serta keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, motivasi, serta dukungan moral maupun materiil. Kepada sahabat-sahabat terdekat yang selalu menemani, membantu, dan memberikan semangat kepada penulis selama menempuh masa perkuliahan ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan serta masyarakat luas. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

Jakarta, 30 Juni 2026

Penulis,

Nawra Nasha Sujono

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	 7
II.1 Gastritis	7
II.2 Remaja.....	12
II.3 Kafein	13
II.4 Status Gizi	14
II.5 Stres	17
II.6 Tidur	18
II.7 Matrix Penelitian Terdahulu	23
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 dan Sampel	29
III.4 Metode Pengumpulan Data	33
III.5 Etik Penelitian	37
III.6 Definisi Operasional.....	38
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	41
III.8 Analisis Data	42
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 44
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
IV.2 Analisis Univariat.....	45
IV.3 Analisis Bivariat	58

IV.4	Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....		69
V.1	Kesimpulan.....	69
V.2	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....		71
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT/U	15
Tabel 2	Klasifikasi Rekomendasi Durasi Tidur Berdasarkan Usia	20
Tabel 3	Kategori Durasi Tidur.....	21
Tabel 4	Matrix Penelitian Terdahulu	23
Tabel 5	Perhitungan Besar Sampel	31
Tabel 6	Jumlah Sampel Berdasarkan Tingkatan	32
Tabel 7	Definisi Operasional.....	38
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Gejala Gastritis	41
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Gejala Gastritis.....	41
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Responden	45
Tabel 11	Statistik Deskriptif Gejala Gastritis.....	46
Tabel 12	Distribusi Gejala Gastritis	47
Tabel 13	Statistik Deskriptif Status Gizi	48
Tabel 14	Distribusi Status Gizi	48
Tabel 15	Statistik Deskriptif Frekuensi Konsumsi Kafein.....	50
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Konsumsi Kafein	51
Tabel 17	Statistik Deskriptif Tingkat Stres	52
Tabel 18	Distribusi Tingkat Stres	53
Tabel 19	Statistik Deskriptif Durasi Tidur	55
Tabel 20	Distribusi Durasi Tidur Hari Sekolah dan Akhir Pekan	56
Tabel 21	Distribusi Rata-Rata Durasi Tidur	57
Tabel 22	Hubungan Status Gizi dengan Gejala Gastritis	59
Tabel 23	Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein dengan Gejala Gastritis.....	61
Tabel 24	Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis	63
Tabel 25	Hubungan Durasi Tidur dengan Gejala Gastritis	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	27
Gambar 2	Kerangka Konsep	28
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	35
Gambar 4	Profil SMA Negeri 1 Depok.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Naskah Penjelasan/PSP
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
Lampiran 7	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 8	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 11	Surat Pernyataan Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin