



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, AKTIFITAS FISIK,  
KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRESS DENGAN  
STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1  
DEPOK**

**SKRIPSI**

**SEPTA MUHAMMAD ULVINA TANJUNG  
1610714072**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2020**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, AKTIFITAS FISIK,  
KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRESS DENGAN  
STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1  
DEPOK**

**SKRIPSI**

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

**SEPTA MUHAMMAD ULVINA TANJUNG**

**1610714072**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Septa Muhammad Ulvina Tanjung  
NRP : 1610714072  
Tanggal : 07 Juli 2020

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

Jakarta, 07 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Septa Muhammad Ulvina Tanjung)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Septa Muhammad Ulvina Tanjung

NRP : 1610714072

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 Kebiasaan Sarapan, Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Tingkat Stress Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Sejahtera 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 (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 07 Juli 2020

Yang menyatakan,




(Septa Muhammad Ulvina Tanjung)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Septa Muhammad Ulvina Tanjung  
NRP : 1610714072  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Tingkat Stress Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok

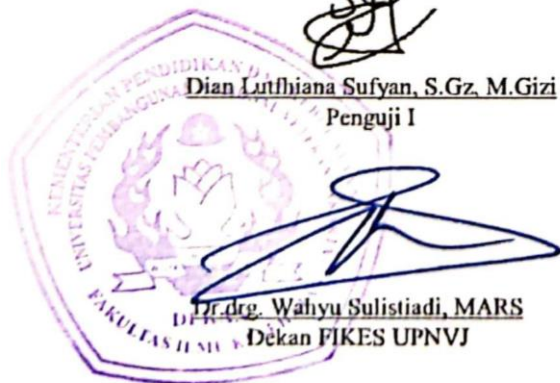
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Aimmatul Fauziah, S.Gz, M.Si  
Ketua Penguji



Dian Luthjiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi  
Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan FIKES UPNVJ



M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes  
Penguji II (Pembimbing)



Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd., M.Gizi  
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 07 Juli 2020

# **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, AKTIFITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRESS DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK**

**Septa Muhammad Ulvina Tanjung**

## **Abstrak**

Di Indonesia, prevalensi gizi lebih dan obesitas terus mengalami peningkatan. Masalah gizi lebih ini dapat terjadi pada semua usia termasuk usia remaja. Usia remaja merupakan peralihan usia dari anak-anak menuju usia dewasa. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki status gizi lebih yaitu genetik, aktivitas fisik, pola makan, stress, sosial ekonomi, sarapan, citra tubuh, durasi dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress dengan status gizi lebih remaja di SMA Sejahtera 1 Depok. Desain yang digunakan yaitu *cross sectional* dan melibatkan sebanyak 60 responden yang dipilih secara acak dengan teknik *simple random sampling*. Analisis yang digunakan yaitu *Chi-Square*. Hasil uji analisis bivariate menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan ( $p=1.000$ ), aktivitas fisik ( $p=1.000$ ), kualitas tidur ( $p=0,511$ ) dan tingkat stress ( $p=0,112$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

**Kata Kunci** : Status Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stress

# **ASSOCIATION BETWEEN BREAKFAST HABIT, PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL WITH OVERWEIGHT STATUS AMONG ADOLESCENT AT SMA SEJAHTERA 1 DEPOK**

**Septa Muhammad Ulvina Tanjung**

## **Abstract**

In Indonesia, the prevalence of overweight and obesity continues to increase. This more nutritional problem can occur at all ages including adolescent age. Adolescence is a transition from the age of children to adult age. Some factors that can cause a person has more nutritional status are genetic, physical activity, diet, stress, socio-economic, breakfast, body image, duration and quality of sleep. The purpose of this research is to know the relationship between breakfast habits, physical activity, sleep quality and stress levels with the nutritional status overweight adolescent at SMA Sejahtera 1 Depok. The design used is cross sectional and involved as many as 60 respondents randomly selected with simple random sampling technique. The analysis used is Chi-Square. Bivariate analysis test results showed that breakfast habits ( $p = 1,000$ ), physical activity ( $p = 1,000$ ), sleep quality ( $P = 0,511$ ) and stress levels ( $P = 0,112$ ). This indicates that there is no relationship between breakfast habits, physical activity, sleep quality and stress levels with nutritional status overweight adolescent in SMA Sejahtera 1 Depok.

**Keyword :** Nutritional Status Overweight, Breakfast Habits, Physical Activity, Sleep Quality, Stress Levels

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk meraih gelar Sarjana Gizi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Tingkat Stress Dengan Status Gizi Lebih Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd selaku kepala program studi S1 Ilmu Gizi dan Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing atas segala bimbingan, arahan, motivasi, dan semangat yang diberikan kepada penulis. Terima kasih juga penulis ucapkan untuk kedua orang tua, Bapak Muhammad dan Ibu Ednawarni, Adrian Nova (Adik) serta keluarga besar yang tak henti-hentinya memberikan doa, motivasi, support serta bantuan secara moril maupun materil kepada penulis selama ini. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih untuk seluruh teman sejawat gizi angkatan 2016, terkhusus untuk Fanty, Aisah, Jasmine, Arruum, Nida, teman-teman sepembimbingan Bapak Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes dan Surya yang selalu memberikan dukungan, semangat, saling bertukar pikiran, dan mendengar segala keluh kesah penulis selama menyusun skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat dijadikan masukan dan arahan untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 07 Juli 2020

Penulis

Septa Muhammad Ulvina Tanjung



## 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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja.....	7
II.2 Status gizi.....	11
II.3 Sarapan.....	15
II.4 Kualitas Tidur.....	16
II.5 Aktivitas Fisik.....	18
II.6 Stress.....	20
II.7 Matriks Penelitian.....	23
II.8 Kerangka Teori.....	25
II.9 Kerangka Konsep.....	25
II.10 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Waktu dan Tempat.....	27
III.2 Desain Penelitian.....	27
III.3 Populasi dan Sampel.....	27
III.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
III.5 Etik Penelitian.....	33
III.6 Definisi Operasional.....	34
III.7 Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	37
IV.2 Analisis Univariat.....	38
IV.3 Analisis Bivariat.....	41
IV. 4 Keterbatasan Penelitian.....	48

BAB V PENUTUP.....	49
V.1 Kesimpulan.....	49
V.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi Remaja 15-18 Tahun Menurut IMT/U .....	15
Tabel 2	Matriks Penelitian .....	21
Tabel 3	Nilai P1 dan P2 Dari Beberapa Penelitian Sebelumnya .....	28
Tabel 4	Skoring PSQI .....	29
Tabel 5	Penilaian Aktivitas Fisik .....	31
Tabel 6	Definisi Operasional .....	34
Tabel 8	Distribusi Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok.....	39
Tabel 9	Distribusi Aktifitas Fisik Pada Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok.....	39
Tabel 10	Distribusi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok.....	40
Tabel 11	Distribusi Tingkat Stress Pada Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok.....	41
Tabel 12	Distribusi Status Gizi Pada Remaja Di SMA Sejahtera 1 Depok..	41
Tabel 13	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih .....	42
Tabel 14	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih .....	43
Tabel 15	Hubungan Kualitas Tidut Dengan Status Gizi Lebih .....	45
Tabel 16	Hubungan Tingkat Stress Dengan Status Gizi Lebih .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	25
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	25
Gambar 3	Diagram Alir Prosedur Pengambilan Data.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Clearance
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	Kuesioner Peneliti
Lampiran 6	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 7	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin