



**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, SERAT DAN DURASI
TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 ILMU GIZI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

DINI RACHMADIANTI

1610714026

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



**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, SERAT DAN DURASI
TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 ILMU GIZI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

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

DINI RACHMADIANTI

1610714026

**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 : Dini Rachmadiani
NRP : 1610714026
Tanggal : 9 Juli 2020

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

Jakarta, 9 juli 2020

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
DOE74AEF531494976
6000
ENAM RIBU RUPIAH

(Dini Rachmadiani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**


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

Nama : Dini Rachmadiani
NRP : 1610714026
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 Asupan Protein, Serat, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional 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 Skripsi dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 9 Juli 2020
Yang Menyatakan,


(Dini Rachmadiani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Dini Rachmadiani
NRP : 1610714026
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Protein, Serat dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional 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.

Iin Fatmawati S.Gz., MPH

Ketua Penguji

Utami Wahyuningsih S.Gz., M.Si

Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Ikha Devivanti Puspita S.Gz., RD., MKM

Penguji II (Pembimbing)

Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 9 Juli 2020

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, SERAT DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 ILMU GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Dini Rachmadianti

Abstrak

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh individu yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat didalam tubuh. Banyak aspek yang mempengaruhi status gizi remaja, seperti faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup dapat berpengaruh pada konsumsi makan dan asupan zat gizi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan protein, serat dan durasi tidur dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa S-1 Ilmu Gizi angkatan 2017 dan 2018. Sampel yang diambil yaitu sebanyak 46 responden. Analisis data yang digunakan yaitu dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein ($p=1.000$), serat ($p=0,239$) dan durasi tidur ($p=1.000$), dengan status gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

Kata kunci: Asupan Protein, Serat, Durasi tidur, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKE, FIBER AND SLEEP DURATION WITH NUTRITIONAL STATUS OF S-1 NUTRITION STUDENT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Dini Rachmadiani

Abstract

Nutritional status is a measure of the condition of an individual's body that can be seen from the food consumed and the use of substances in the body. Many aspects affect the nutritional status of adolescents, such as heredity, lifestyle and environment. Eating habits and lifestyle can affect the amount of food consumption and nutrient intake. The purpose of this study was to determine the relationship between protein intake, fiber and sleep duration with nutritional status of S-1 nutrition student UPN Veteran Jakarta. This study using a cross sectional design with stratified random sampling technique. The population in this study were all undergraduate students of Nutrition Science class of 2017 and 2018. Samples taken were 46 respondents. Analysis of the data used is the Chi-Square test. The results showed that there was no relationship between protein intake ($p = 1.000$), fiber ($p = 0,239$) and sleep duration ($p = 1.000$), with nutritional status of S-1 nutrition student UPN Veteran Jakarta.

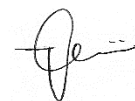
Keywords: Protein Intake, Fiber, Sleep Duration, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhana wata'Ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “hubungan asupan protein, asupan serat dan durasi tidur terhadap status gizi pada mahasiswa s-1 ilmu gizi upn veteran jakarta”. Penyelesaian penulisan skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak Taufik Maryusman, S.Gz,M.Gizi,M.Pd selaku kepala program studi S1 Ilmu Gizi. Terimakasih kepada Ibu Ikha Devianti Puspita, S.Gz.,RD.,MKM selaku dosen pembimbing, yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz.,MPH selaku dosen penguji I dan ibu Utami Wahyuningsih,S.Gz.,M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat kepada penulis. Disamping itu ucapan terimakasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Eman dan Ibu Ade yang telah mendidik sampai saya menjadi seperti ini serta keluarga besar H. Kusmana, Penulis juga sampaikan terimakasih kepada Fannesa dan Devi selaku teman seperjuangan dalam pengurusan perizinan sampai pengambilan data di UPN Veteran Jakarta, Geng VODKA yang telah memberi dukungan dalam penulisan skripsi ini, Grup Wacana yang telah membantu dan memberikan dukungan dan membantu penulis dan teman-teman gizi Angkatan 2016 lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu oleh penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, namun penulis telah berusaha dan berjuang semaksimal mungkin. Semoga dengan dibuatnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembacanya.

Jakarta, 9 Juli 2020

Penulis



Dini Rachmadianti

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 1 PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan.....	4
I.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Mahasiswa.....	6
II.2 Status Gizi	7
II.3 Asupan Zat Gizi.....	13
II.4 Durasi Tidur	15
II.5 Matriks Penelitian.....	18
II.6 Kerangka Teori	20
II.7 Kerangka Konsep	21
II.8 Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
III.2 Desain penelitian	22
III.3 Populasi dan Sampel	22
III.4 Teknik Pengumpulan Data.....	24
III.5 Etika Penelitian	27
III.6 Definisi Operasional.....	29
III.7 Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
IV.2 Analisis Univariat.....	32
IV.3 Analisis Bivariat	38

BAB V PENUTUP	44
V.1 Kesimpulan	44
V.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Ambang Batas Indeks Massa Tubuh	12
Tabel 2	Kebutuhan Zat Gizi Protein	14
Tabel 3	Kebutuhan Zat Gizi Serat	15
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 5	Hasil Perhitungan Sampel Dengan Rumus Beda Dua Proporsi	24
Tabel 6	Definisi Operasional.....	29
Tabel 7	Gambaran Karakteristik Responden.....	33
Tabel 8	Daftar Bahan Makanan Sumber Protein Yang sering Dikonsumsi	34
Tabel 9	Daftar Bahan Makanan Sumber Serat Yang Sering Dikonsumsi.....	36
Tabel 10	Distribusi Berdasarkan Asupan Protein dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi	38
Tabel 11	Distribusi Berdasarkan Asupan Serat dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi.....	40
Tabel 12	Distribusi Berdasarkan Durasi Tidur dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	20
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	21
Gambar 3	Alur Penelitian	27
Gambar 4	Peta lokasi Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin dan Pengambilan Data
Lampiran 4	<i>informed consent</i>
Lampiran 5	Formulir Identitas Responden
Lampiran 6	STQ (<i>Sleeping Time Questionnaire</i>)
Lampiran 7	<i>Food Recall 2x24 jam</i>
Lampiran 8	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 9	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin