



**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN  
DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH  
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UPN VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

**INDY SURYA PUTRI**

**1610714002**

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



**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN  
DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH  
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UPN VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)**

**INDY SURYA PUTRI**

**1610714002**

**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 : Indy Surya Putri

NRP : 1610714002

Tanggal : 6 Juli 2020

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

Jakarta, 6 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Indy Surya Putri

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Indy Surya Putri  
NRP : 1610714002  
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 Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan 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 dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 6 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Indy Surya Putri)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Indy Surya Putri  
NIM : 1610714002  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan 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



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

Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH

Penguji II (Pembimbing)



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

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 6 Juli 2020

# HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA

Indy Surya Putri

## Abstrak

Status gizi lebih pada mahasiswa kesehatan masih ditemukan pada beberapa penelitian di beberapa perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 62 responden. Data antropometri didapatkan melalui *self-reported* responden, pola makan didapatkan melalui FFQ, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner Baecke (1992), sedangkan durasi tidur menggunakan STQ (2012). Analisis hubungan dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* dan menunjukkan hasil ada hubungan antara pola makan kategori makanan pokok dengan kejadian gizi lebih ( $p = 0.016$ ). Tidak ada hubungan antara pola makan (protein hewani ( $p = 1.00$ ), protein nabati ( $p = 0.08$ ), sayur ( $p = 0.99$ ), buah ( $p = 0.88$ ), minuman manis ( $p = 0.97$ ), *fast food* ( $p = 0.26$ )), aktivitas fisik ( $p = 0.95$ ), dan durasi tidur ( $p = 0.73$ ) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, dan durasi tidur cukup disarankan agar dapat menekan angka kejadian gizi lebih.

**Kata Kunci :** Gizi Lebih, Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur

# **RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITIES, AND SLEEP DURATION WITH OVER NUTRITION IN STUDENT AT FACULTY OF HEALTH SCIENCE OF UPN VETERAN JAKARTA**

**Indy Surya Putri**

## **Abstract**

The prevalence of being overweight in Indonesia based on Riskesdas 2007 - 2018 continues to increase. More nutritional status in health students is still found in several studies in several universities. This study aims to determine the relationship between eating patterns, physical activity, and sleep duration with the occurrence of over nutrition in Faculty of Health Science of UPN Veteran Jakarta students. This study uses a cross-sectional design and purposive sampling technique with a sample of 62 respondents. Anthropometric data obtained through self-reported respondents, eating patterns obtained through FFQ, physical activity data using the Baecke questionnaire (1992), sleep duration using STQ (2012). Relationship analysis was performed using the chi-square test and showed the results that there was a relationship between eating patterns of staple food categories with the incidence of over nutrition ( $p = 0.016$ ). There was no relationship between diet (animal protein ( $p = 1.00$ ), vegetable protein ( $p = 0.08$ ), vegetables ( $p = 0.99$ ), fruit ( $p = 0.88$ ), sweet drinks ( $p = 0.97$ ), fast food ( $p = 0.26$ )), physical activity ( $p = 0.95$ ), and duration of sleep ( $p = 0.73$ ) with the occurrence of over nutrition in Faculty of Health Science of UPN Veteran Jakarta students. Eating patterns in accordance with the guidelines for balanced nutrition, increased physical activity, and adequate sleep duration are recommended in order to reduce the number of over nutrition.

**Keywords:** Over nutrition, Eating Patterns, Physical Activity, and Sleep Duration

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan sebagai sarjana Gizi di Universitas Pembangunan Veteran Jakarta dengan baik tepat pada waktunya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Rasa syukur dan terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, membantu, dan mendoakan dalam proses pembuatan skripsi ini. Tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz.,M.Pd., M.Gizi selaku kepala prodi S1 Ilmu Gizi yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini sekaligus memberikan masukan dan kritik yang membangun sebagai Ketua Penguji, kepada Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH yang telah membimbing dan memberikan masukan dengan sangat baik dan sabar, dan kepada Dosen Penguji II, Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun dan bermanfaat. Serta kepada seluruh dosen S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta dan Seluruh responden yang telah membantu penelitian ini. Terima kasih banyak kepada Ayah, Ibu, dan Adik yang selalu memberikan dukungan terbaik baik finansial maupun spiritual dan selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan motivasi terbesar dan terakhir kepada seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang menjadi penyemangat dalam proses penyusunan skripsi.

Jakarta, 6 Juli 2020

Penulis

Indy Surya Putri



## 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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Mahasiswa .....	6
II.2 Status Gizi.....	7
II.3 Status Gizi Lebih .....	9
II.4 Pola Makan .....	15
II.5 Aktivitas Fisik.....	17
II.6 Durasi Tidur.....	19
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu .....	21
II.8 Kerangka Teori .....	24
II.9 Kerangka Konsep.....	24
II.10 Hipotesis .....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
III.2 Desain Penelitian .....	26
III.3 Populasi dan Sampel.....	26
III.4 Pengumpulan Data.....	28
III.5 Etika Penelitian .....	30
III.6 Definisi Operasional .....	31
III.7 Pengolahan Data .....	32
III.8 Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
IV.1 Gambaran Umum Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) UPN Veteran Jakarta .....	34
IV.2 Analisis Univariat .....	35

IV.3 Analisis Bivariat .....	38
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	51
BAB V PENUTUP.....	52
V.1 Kesimpulan.....	52
V.2 Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Bentuk Malnutrisi .....	7
Tabel 2	Klasifikasi kegemukan berdasarkan indikator IMT untuk.....	10
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 4	Jumlah Sampel yang Dibutuhkan Berdasarkan $P_1$ dan $P_2$ .....	27
Tabel 5	Definisi Operasional .....	31
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden .....	35
Tabel 7	Hasil Uji Bivariat .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	24
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	24
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data .....	30
Gambar 4	Peta Lokasi FIKES UPN Veteran Jakarta .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan <i>Ethical Approval</i> / Persetujuan Etik
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Hasil Analisis Data
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Skor Nilai Aktivitas Fisik dan Jenis Kegiatan
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Turnitin