



HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI, SERTA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA GIZI DAN ILMU EKONOMI IPB

NINDYA AYU YULIANITA



DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2021



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan, Asupan Zat Gizi, serta Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Gizi dan Ilmu Ekonomi IPB” adalah benar karya saya dengan arahan dari komisi pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya ilmiah saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, September 2021

Nindya Ayu Yulianita
I14160072

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

NINDYA AYU YULIANITA. Hubungan Kebiasaan Makan, Asupan Zat Gizi, serta Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Gizi dan Ilmu Ekonomi IPB. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI.

Prestasi akademik adalah derajat keberhasilan sebagai bentuk pencapaian belajar setelah mengikuti proses belajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan makan, asupan zat gizi, serta kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Gizi dan Ilmu Ekonomi IPB. Desain penelitian menggunakan *cross sectional* dengan melibatkan 31 mahasiswa Gizi dan 30 mahasiswa Ilmu Ekonomi. Data pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh subjek. Data kebiasaan makan dikumpulkan dengan *food frequency questionnaires*, sedangkan data asupan makanan menggunakan metode *recall 2x24 jam*. Data kualitas tidur dikumpulkan dengan kuesioner *pittsburgh sleep quality index*, data konsentrasi belajar menggunakan kuesioner *digit symbol substitution test*, sedangkan data prestasi akademik didapatkan dari indeks prestasi kumulatif. Hasil penelitian menunjukkan asupan zat gizi subjek secara keseluruhan kurang dan kebiasaan makannya tidak jauh berbeda. Pengetahuan gizi mahasiswa Gizi lebih baik dibandingkan mahasiswa Ilmu Ekonomi dan terdapat perbedaan nyata ($p < 0,05$). Mayoritas kualitas tidur subjek tergolong buruk. Konsentrasi belajar mahasiswa Gizi ($72,5 \pm 7,3$) lebih baik dibandingkan mahasiswa Ilmu Ekonomi ($63,2 \pm 11,1$) dengan perbedaan nyata ($p < 0,05$). Prestasi akademik sebagian besar subjek tergolong baik. Terdapat korelasi yang signifikan positif antara asupan protein dan lemak dengan konsentrasi belajar serta hubungan konsentrasi belajar dengan prestasi akademik ($p < 0,05$).

Kata kunci: kebiasaan makan, kualitas tidur, prestasi akademik

ABSTRACT

NINDYA AYU YULIANITA. The Correlation between Eating Habit, Nutrients Intake and Adequacy, Sleep Quality with Academic Achievement of Nutrition and Economics Students in IPB. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI.

Academic achievement is degree of success as a form of learning achievement after following learning process. This research aim to analyze the correlation between eating habit, nutrients intake and sleep quality with academic achievement of nutrition and economics students in IPB. This cross sectional study involving 31 nutrition students and 30 economics students. Nutritional knowledge data was collected using a questionnaire that was filled out by the subjects themselves. Eating habit collected by food frequency questionnaires, while food intake data was collected using 2x24 hour recall. Sleep quality collected by pittsburgh sleep quality index, learning concentration collected by digit symbol substitution test, while academic achievement data was collected by grade point average. The results showed, nutrients intake from most of subject

was insufficient and their eating habits were not much different. Nutritional knowledge of nutrition students was better than economics students with significant difference ($p < 0,05$). Majority of subjects's sleep quality classified as poor. Learning concentration of nutrition students ($72,5 \pm 7,3$) was better than economics students ($63,2 \pm 11,1$) with significant difference ($p < 0,05$). Academic achievement of most subjects is classified as good. There is significant positive correlation between protein and fat intake with learning concentration, and correlation between concentration ability with academic achievement ($p < 0,05$).

Keywords: academic achievement, eating habit, sleep quality



HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI, SERTA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA GIZI DAN ILMU EKONOMI IPB

NINDYA AYU YULIANITA

Skripsi
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi
dari Program Studi Ilmu Gizi pada
Departemen Gizi Masyarakat

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2021**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

- Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Dr Ir Cesilia Meti Dwiriani, MSc
 2. Dr Ir Lilik Kustiyah, MSi



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi: Hubungan Kebiasaan Makan, Asupan Zat Gizi, serta Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Gizi dan Ilmu Ekonomi IPB

Nama : Nindya Ayu Yulianita
NIM : I14160072

Disetujui oleh

Pembimbing :
Dr Ir Cesilia Meti Dwiriani, MSc



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof Dr Ir Sri Anna Marliyati, MSi
NIP 196002051989032002



Tanggal Ujian:
29 Juni 2021

Tanggal Lulus:
07 September 2021



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini berjudul Hubungan Kebiasaan Makan, Asupan Zat Gizi, serta Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Gizi dan Ilmu Ekonomi IPB. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta informasi bagi pembaca dan peneliti selanjutnya. Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr Ir Cesilia Meti Dwiriani, MSc selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan banyak waktu dan pikirannya untuk memberikan arahan, saran, kritik, dan dukungannya.
2. Ibu Dr Ir Lilik Kustiyah, MSi selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan kritiknya sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
3. Ibu Anna Vipta Resti Mauludyani, SP, MGizi selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan serta arahnya.
4. Orang tua saya Bapak Ismanto dan Ibu Rahayu Yuliningsih serta kakak saya Chitra Nurma Sari atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang telah diberikan.
5. Teman-teman Gizi Masyarakat 53, khususnya Dela Ayu dan Intan Junianingtyas atas dukungan dan saran yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka atas kritik dan saran agar dapat membuat karya tulis yang lebih baik lagi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca serta bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, September 2021

Nindya Ayu Yulianita



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.5 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
II KERANGKA PEMIKIRAN	Error! Bookmark not defined.
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	Error! Bookmark not defined.
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.5 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	Error! Bookmark not defined.
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pengetahuan Gizi	16
4.4 Kebiasaan Sarapan	Error! Bookmark not defined.
4.5 Kebiasaan Makan	Error! Bookmark not defined.
4.6 Asupan Zat Gizi	Error! Bookmark not defined.
4.7 Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
4.8 Konsentrasi Belajar	24
4.9 Prestasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
4.10 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan	Error! Bookmark not defined.
4.11 Hubungan antara Kebiasaan Makan dan Asupan Zat Gizi	Error! Bookmark not defined.
4.12 Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Konsentrasi Belajar	28
4.13 Hubungan antara Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar	29
4.14 Hubungan antara Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik	30
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	37



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
3.2	Pengategorian variabel penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	Error! Bookmark not defined.
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik sosial ekonomi keluarga	Error! Bookmark not defined.
4.3	Sebaran subjek berdasarkan jawaban salah pada kuesioner pengetahuan gizi	Error! Bookmark not defined.
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan sarapan	Error! Bookmark not defined.
4.5	Jenis dan rata-rata frekuensi konsumsi makanan pokok, protein hewani, sayur buah, protein nabati, jajanan, minuman manis	Error! Bookmark not defined.
4.6	Rata-rata asupan, kebutuhan, dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan golongan bahan makanan	Error! Bookmark not defined.
4.7	Rata-rata jumlah makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, buah, jajanan, dan minuman manis yang dikonsumsi (g/hari)	23
4.8	Rata-rata skor dari komponen PSQI	24
4.9	Sebaran subjek berdasarkan konsentrasi belajar	Error! Bookmark not defined.
4.10	Sebaran subjek berdasarkan prestasi akademik	Error! Bookmark not defined.
4.11	Frekuensi kebiasaan makan subjek berdasarkan kategori pengetahuan gizi	Error! Bookmark not defined.
4.12	Frekuensi kebiasaan makan subjek berdasarkan asupan zat gizi	Error! Bookmark not defined.
4.13	Tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan konsentrasi belajar	29
4.14	Konsentrasi belajar berdasarkan kualitas tidur subjek	30
4.15	Konsentrasi belajar berdasarkan prestasi akademik subjek	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran hubungan kebiasaan makan, asupan zat gizi, serta kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Gizi dan Ilmu Ekonomi IPB	Error! Bookmark not defined.
-----	---	-------------------------------------

DAFTAR LAMPIRAN

4a	Jenis dan rata-rata frekuensi makanan pokok, protein hewani, sayur dan buah, protein nabati, jajanan, minuman manis	Error! Bookmark not defined.
4b	Rata-rata asupan zat gizi berdasarkan bahan makanan yang dikonsumsi	Error! Bookmark not defined.