



AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, SERTA KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA MAHASISWA OBESITAS DI ASRAMA PUTRI IPB UNIVERSITY

ILMA NUR AMALIA WINANTI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- 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

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 dengan judul “Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, serta Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Mahasiswa Obesitas di Asrama Putri IPB University” adalah karya saya dengan arahan dari dosen 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 tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2024

Ilma Nur Amalia Winanti
I1401201083

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.



@Hak cipta milik IPB University

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

ILMA NUR AMALIA WINANTI. Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, serta Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Mahasiswa Obesitas di Asrama Putri IPB University. Dibimbing oleh KATRIN ROOSITA.

Penelitian ini bertujuan menganalisis aktivitas fisik, durasi tidur, serta konsumsi gula, garam, dan lemak pada mahasiswa obesitas di Asrama Putri IPB University. Desain penelitian ini merupakan *cross-sectional study* dengan jumlah subjek sebanyak 30 mahasiswa obesitas di Asrama Putri IPB University. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024. Instrumen pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan formulir *recall* 2x24 jam, pengukuran durasi tidur menggunakan kuesioner PSQI, serta pengukuran konsumsi gula, garam, dan lemak menggunakan formulir SQ-FFQ. Sebagian besar subjek memiliki tingkat aktivitas fisik ringan (83,3%) dan durasi tidur kurang (93,3%). Sebagian besar subjek mengonsumsi gula (66,7%), garam (53,3%), dan lemak (76,7%) melebihi anjuran. Aktivitas fisik (PAL) yang lebih ringan serta konsumsi gula, garam, dan lemak yang tinggi berkorelasi signifikan dengan status gizi obesitas (IMT) yang lebih tinggi ($p < 0,05$). Terdapat kecenderungan bahwa subjek dengan status gizi obesitas lebih tinggi memiliki waktu tidur lebih larut malam, meskipun hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat korelasi signifikan antara durasi tidur dan waktu tidur dengan status gizi obesitas (IMT) ($p \geq 0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, durasi tidur, konsumsi gula garam lemak, obesitas

ABSTRACT

ILMA NUR AMALIA WINANTI. Physical Activity, Sleep Duration, and Consumption of Sugar, Salt, and Fat among Obese Students at Women's Dormitory IPB University. Supervised by KATRIN ROOSITA.

This research aims to analyze physical activity, sleep duration, and the consumption of sugar, salt, and fat among obese female students at the Women's Dormitory IPB University. The design of this study is a cross-sectional study with a total of 30 obese students at the Women's Dormitory IPB University as subjects. The research was conducted in May-June 2024. The instrument for measuring the level of physical activity used a 2x24 hour recall form, the measurement of sleep duration used PSQI questionnaire, and the measurement of sugar, salt, and fat consumption used the SQ-FFQ form. Most of the subjects had light physical activity level (83.3%) and insufficient sleep duration (93.3%). Most subjects consumed sugar (66.7%), salt (53.3%), and fat (76.7%) above the recommended levels. There was a significant correlation between lighter physical activity (PAL) and high consumption of sugar, salt, and fat with higher obesity nutritional status (BMI) ($p < 0.05$). There is a tendency that subjects with higher obesity nutritional status to have a later bedtime, although correlation tests show no significant correlation between sleep duration and bedtime with obesity nutritional status (BMI) ($p \geq 0.05$).

Keywords: consumption of sugar salt fat, physical activity, sleep duration, obesity



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, tahun 2024¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, SERTA KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA MAHASISWA OBESITAS DI ASRAMA PUTRI IPB UNIVERSITY

ILMA NUR AMALIA WINANTI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

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

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 dr. Naufal Muharam Nurdin, M.Si.



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 : Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, serta Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Mahasiswa Obesitas di Asrama Putri IPB University
Nama : Ilma Nur Amalia Winanti
NIM : I1401201083

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 1971102011999032001



Tanggal Ujian:
31 Juli 2024

Tanggal Lulus: 07 AUG 2024



@Hak cipta milik IPB University

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.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, serta Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Mahasiswa Obesitas di Asrama Putri IPB University”. Skripsi ini dapat terwujud berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si selaku dosen pembimbing sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan skripsi.
2. dr. Naufal Muharam Nurdin, M.Si selaku dosen moderator dan penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan skripsi.
3. Pihak Asrama Putri IPB University yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian di Asrama Putri IPB University.
4. Kedua orang tua dan kakak penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, dan kasih sayang kepada penulis.
5. Teman-teman penulis, Amrullah, Angel, Eliz, Enpe, dan Windy yang telah mendukung serta membersamai penulis selama menempuh pendidikan sarjana.
6. Teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 57 yang telah berjuang bersama dan memberikan dukungan selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2024

Ilma Nur Amalia Winanti

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.



@Hak cipta milik IPB University

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	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	2
1.5 Hipotesis	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	6
3.2 Jenis dan Cara Pengambilan Data	6
3.3 Jumlah dan Teknik Pengambilan Subjek	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Aktivitas Fisik	14
4.3 Durasi Tidur	15
4.4 Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak	16
4.5 Korelasi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	18
4.6 Korelasi Durasi Tidur dengan Status Gizi	19
4.7 Korelasi Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dengan Status Gizi	20
V SIMPULAN DAN SARAN	23
5.1 Simpulan	23
5.2 Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	30



DAFTAR TABEL

3.1	Variabel dan cara pengumpulan data	6
3.2	Variabel dan pengkategorian variabel	8
4.1	Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat aktivitas fisik	14
4.2	Sebaran subjek berdasarkan kategori durasi tidur	15
4.3	Sebaran subjek berdasarkan klasifikasi waktu tidur	16
4.4	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi gula	16
4.5	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi garam (natrium)	17
4.6	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi lemak	18
4.7	Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat aktivitas fisik dan status gizi (IMT)	19
4.8	Sebaran subjek berdasarkan kategori durasi tidur dan status gizi (IMT)	19
4.9	Sebaran subjek berdasarkan kategori waktu tidur dan status gizi (IMT)	20
4.10	Sebaran subjek berdasarkan kategori konsumsi gula, garam, dan lemak serta status gizi (IMT)	20
4.11	Hasil uji korelasi konsumsi gula, garam, dan lemak dengan status gizi	21

DAFTAR GAMBAR

4.1	Sebaran subjek berdasarkan usia	12
4.2	Sebaran subjek berdasarkan uang saku	12
4.3	Sebaran subjek berdasarkan alokasi uang saku untuk pangan per bulan	13
4.4	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	13

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	31
2	Kuesioner Penelitian	32