

# HUBUNGAN TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA ASRAMA IPB UNIVERSITY

**RATIH CATURRINI**



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

*@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.

Perpustakaan 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 yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Asrama IPB University” adalah benar-benar hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum pernah diajukan sebagai karya ilmiah pada suatu perguruan tinggi atau lembaga mana pun dan tidak mengandung bahan-bahan yang pernah ditulis atau diterbitkan pihak lain kecuali sebagai bahan rujukan yang dicantumkan dalam bagian daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia bertanggung jawab atas pernyataan ini.

Bogor, Agustus 2024

Ratih Caturrini  
I1401201058

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

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

RATIH CATURRINI. Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Asrama IPB University. Dibimbing oleh DODIK BRIAWAN.

Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis hubungan tingkat stres, kualitas tidur, dan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa asrama IPB. Desain penelitian ini merupakan studi *cross sectional* dengan jumlah subjek sebanyak 78 mahasiswa asrama IPB University. Penelitian dilakukan secara langsung pada bulan Mei 2024 melalui pengisian kuesioner dan wawancara. Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner PSS-10, kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kebiasaan makan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), status gizi diukur secara langsung pada berat badan dan tinggi badan. Sebagian besar subjek mengalami stres sedang (72%), kualitas tidur yang buruk (85%), dan kebiasaan makan yang tidak sehat (65%). Sebagian besar status gizi subjek tergolong normal (61%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan kebiasaan makan dengan status gizi ( $p>0,05$ ).

Kata kunci: kebiasaan makan, kualitas tidur, status gizi, tingkat stres

## ABSTRACT

RATIH CATURRINI. Correlation Between Stress Level, Sleep Quality, and Food Habits with Nutritional Status in IPB University Dormitory Students. Supervised by DODIK BRIAWAN.

This research aims to determine and analyze the correlation between stress level, sleep quality, and food habits with nutritional status in IPB University dormitory students. The design of this research was a cross-sectional study with 78 IPB University dormitory students as subjects. The research was conducted online in May 2024 by filling out questionnaires and interviews. Instruments for measuring stress levels using the PSS-10, sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, food habits using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire, nutritional status was measured directly on body weight and height. Most subjects experienced moderate stress (72%), poor sleep quality (85%), and unhealthy food habits (65%). Most of the subjects nutritional status was classified as normal (61%). The results of the analysis showed that there was no significant correlation between stress level, sleep quality, and food habits with nutritional status ( $p>0.05$ ).

*Keywords:* food habits, nutritional status, sleep quality, stress level



© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024<sup>1</sup>  
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.*

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.

# HUBUNGAN TINGKAT STRES, KUALITAS TIDUR, DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA ASRAMA IPB UNIVERSITY

**RATIH CATURRINI**

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 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.

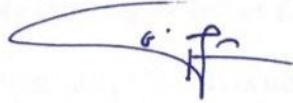


Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Asrama IPB University

Nama : Ratih Caturrini  
NIM : 11401201058

Disetujui oleh

Pembimbing :  
Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian:  
05 Agustus 2024

Tanggal Lulus: 10 AUG 2024

© Hak cipta milik IPB University

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.



## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* atas seluruh karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Asrama IPB University” ini dapat diselesaikan. Skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan hormat kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N. selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis sejak awal penulisan proposal sampai skripsi ini selesai.
2. Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid selaku dosen penguji yang memberikan banyak saran baru sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
3. Teman-teman Gizi Masyarakat 57 dan IPB 57 yang bersedia ikut serta dalam penelitian ini.
4. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan membimbing penulis selama berkuliah.
5. Alm. Ayah, Ibu, Kakak, Kakak Ipar, dan Keponakan yang senantiasa menyertai penulis dengan doa serta kasih sayang yang tidak pernah putus.
6. Sahabat-sahabat kecil saya yaitu Minez dan Salma yang selalu mencurahkan doa dan dukungan kepada penulis.
7. Teman-teman dekat di Gizi Masyarakat, yaitu Prina, Adhin, Jehan, Keni, Najwa, Sucita, Hana, Dhita, Kania, Riva, Riza, Nabila, Aisyah, Nazwa, Annisa, dan Nadya yang kebersamaan penulis menyelesaikan studi di Gizi Masyarakat.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2024

*Ratih Caturrini*

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

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 LAMPIRAN	viii
<b>I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	<b>4</b>
<b>III METODE</b>	<b>6</b>
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	10
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>12</b>
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Tingkat Stres	13
4.3 Kualitas Tidur	15
4.4 Kebiasaan Makan	17
4.5 Status Gizi	19
4.6 Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi	20
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>22</b>
5.1 Simpulan	22
5.2 Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	23
LAMPIRAN	27
RIWAYAT HIDUP	35



## DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
3.2	Pengategorian variabel penelitian	8
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	12
4.2	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	13
4.3	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pernyataan tingkat stres	14
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kualitas tidur	15
4.5	Sebaran subjek berdasarkan komponen kualitas tidur	16
4.6	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan makan	17
4.7	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan makan	18
4.8	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	19
4.9	Hasil uji korelasi antar tingkat stres, kualitas tidur, dan kebiasaan makan dengan status gizi	20

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	28
2	<i>Informed consent</i>	29
3	Kuesioner identitas subjek	30
4	Kuesioner tingkat stres: <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	31
5	Kuesioner kualitas tidur (PITTSBURGH) – PSQI	32
6	Kuesioner kebiasaan makan <i>Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)</i>	33

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.