



KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, POLA KONSUMSI PANGAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB

DITA AYU SYAHFITRI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@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 dengan judul “Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB” 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, Oktober 2026

Dita Ayu Syahfitri
I1401221026



@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

DITA AYU SYAHFITRI. Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB. Dibimbing oleh SRI ANNA MARLIYATI.

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Zat gizi berperan sebagai sumber energi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, memperbaiki jaringan tubuh, serta mengatur proses metabolisme. Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, termasuk pada mahasiswa yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan gaya hidup dan tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur, tingkat stres, pola konsumsi pangan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa PPKU Angkatan 62 IPB University. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 98 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proposionate cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PSQI, DASS-42, SQ-FFQ, IPAQ-SF, serta pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kualitas tidur buruk (78,6%), tingkat stres normal (55,1%), aktivitas fisik sedang (46,9%), dan status gizi normal (56,1%). Mayoritas subjek juga memiliki tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang tergolong defisit. Hasil uji *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p=0,835$), tingkat stres ($p=0,923$), tingkat kecukupan energi ($p=0,374$), protein ($p=0,430$), lemak ($p=0,639$), karbohidrat ($p=0,157$), maupun aktivitas fisik ($p=0,884$) dengan status gizi mahasiswa.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, pola konsumsi pangan, status gizi, tingkat stres

ABSTRACT

DITA AYU SYAHFITRI. Sleep Quality, Stress Level, Food Consumption Pattern, Physical Activity, and Nutritional Status of PPKU IPB Students. Supervised by SRI ANNA MARLIYATI.

Nutritional status reflects the balance between nutrient intake and the body's nutritional requirements. Nutrients serve as a source of energy, support growth and development, repair body tissues, and regulate various metabolic processes. Nutritional problems remain a major public health challenge in Indonesia, particularly among university students who are vulnerable to nutritional issues due to lifestyle changes and academic demands. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality, stress level, food consumption pattern, and physical activity, with the nutritional status of PPKU Batch 62 students at IPB University. A cross-sectional study was conducted involving 98 students selected using *proposionate cluster random sampling*. Data were collected using the



Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42), Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), and anthropometric measurements to determine Body Mass Index (BMI). Data were analyzed descriptively and using Spearman's rank correlation test. The results showed that most participants had poor sleep quality (78.6%), normal stress levels (55.1%), moderate physical activity (46.9%), and normal nutritional status (56.1%). Most participants also had deficient energy, protein, fat, and carbohydrate adequacy levels. Spearman's rank correlation test showed no significant association between sleep quality ($p=0.835$), stress level ($p=0.923$), energy adequacy ($p=0.374$), protein adequacy ($p=0.430$), fat adequacy ($p=0.639$), carbohydrate adequacy ($p=0.157$), or physical activity ($p=0.884$) and students' nutritional status.

Keywords: food consumption pattern, nutritional status, physical activity, sleep quality, stress level



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 2026
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 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.



KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, POLA KONSUMSI PANGAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB

DITA AYU SYAHFITRI

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

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

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 : Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB

Nama : Dita Ayu Syahfitri

NIM : I1401221026

Disetujui oleh

Pembimbing:

Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

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

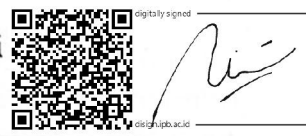
NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.

NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
22 September 2026

Tanggal Lulus: 22 Oktober 2026



@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 segala karunia dan nikmat-Nya sehingga skripsi dengan judul “Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan hormat kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si., selaku dosen pembimbing tugas akhir dan pembimbing akademik yang telah membimbing penulis sejak awal penulisan skripsi, meluangkan banyak waktu dan pikirannya, dan memberikan arahan, saran, masukan, serta dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku dosen moderator dan penguji yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, dan saran yang sangat berharga bagi penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini.
3. Mama dan Papa selaku orang tua tercinta penulis yang telah memberikan segala dukungan, kasih sayang, motivasi, dan doanya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
4. Kak Indah selaku kakak tersayang penulis yang telah memberikan dukungan dan saran, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Aqilah, Zahra, Nadhifa, Ledy, Isvie, dan Najwa yang telah menjadi teman seperjuangan penulis selama menempuh perkuliahan, serta senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan kebersamaan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ardi, Cynthia, Faiz, dan Kaze yang senantiasa hadir menemani penulis, memberikan dukungan dan semangat, serta menjadi pendengar yang baik dalam berbagai keadaan.
7. Seluruh dosen, tenaga kependidikan Departemen Gizi Masyarakat, dan teman-teman gizi masyarakat angkatan 59, serta pihak-pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu turut memberikan motivasi dan masukan dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap masukan dan saran yang membangun dalam proses penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Bogor, Oktober 2026

Dita Ayu Syahfitri



@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



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data Prosedur Kerja	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Kualitas Tidur	14
4.3 Tingkat Stres	15
4.4 Aktivitas Fisik	17
4.5 Pola Konsumsi Pangan	18
4.6 Status Gizi	23
4.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	24
4.8 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi	25
4.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	27
4.10 Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi	28
V SIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	44
RIWAYAT HIDUP	61

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.



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
2	Pengategorian variabel penelitian	10
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	13
4	Sebaran subjek berdasarkan indikator kualitas tidur	14
5	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	15
6	Sebaran subjek berdasarkan aktivitas fisik	17
7	Sebaran rata-rata frekuensi dan jumlah konsumsi pangan subjek	18
8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi	21
9	Sebaran subjek penelitian berdasarkan status gizi	23
10	Hubungan kualitas tidur dengan status gizi	24
11	Hubungan tingkat stres dengan status gizi	26
12	Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi	27
13	Hubungan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi	29

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat persetujuan etik	45
2	Lembar penjelasan sebelum persetujuan	46
3	Lembar <i>informed consent</i>	48
4	Kuesioner identitas responden	49
5	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	50
6	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS-42)	52
7	Kuesioner <i>Semi-Quantitative-Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	54
8	Kuesioner <i>Internasional Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ-SF)	57

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 mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.