

HUBUNGAN KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI DENGAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA IPB UNIVERSITY

NISA NIBRAS RABBANI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
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 mengumunkan 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 “Hubungan Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Mahasiswa 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, November 2024

Nisa Nibras Rabbani
I1401201079

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



ABSTRAK

NISA NIBRAS RABBANI. Hubungan Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Mahasiswa IPB University. Dibimbing oleh KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Masalah mengenai kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi yang sering dijumpai selama perkuliahan dapat berdampak terhadap kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kualitas hidup mahasiswa IPB University. Desain penelitian menggunakan studi *cross sectional* dengan jumlah subjek sebanyak 96 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran langsung pada bulan Agustus-September 2024. Kualitas diet diukur menggunakan *Indonesian Healthy Eating Index*, aktivitas fisik diukur menggunakan *Internasional Physical Activity Questionnaire Short-Form*, status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh, dan kualitas hidup diukur menggunakan *World Health Organization Quality of Life-BREF*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji hubungan pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kualitas diet *need improvement* (88,5%), aktivitas fisik sedang (53,1%), status gizi normal (58,3%), dan kualitas hidup sedang (51%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas diet dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup keseluruhan maupun setiap domain ($p>0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup keseluruhan dan setiap domain ($p>0,05$), kecuali domain psikologis ($p=0,029$; $r=-0,223$).

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas diet, kualitas hidup, mahasiswa, status gizi

ABSTRACT

NISA NIBRAS RABBANI. Correlation between Diet Quality, Physical Activity, and Nutritional Status with Quality of Life in IPB University Students. Supervised by KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Issues regarding diet quality, physical activity, and nutritional status that are often encountered during college can impact the quality of life of students. This study aims to analyze the relationship between diet quality, physical activity, and nutritional status with the quality of life in IPB University students. The research design uses a cross-sectional study with a total of 96 student subjects. Data collection was conducted through interviews, questionnaire completion, and direct measurements in August-September 2024. Diet quality was measured using the *Indonesian Healthy Eating Index*, physical activity was measured using the *International Physical Activity Questionnaire-Short Form*, nutritional status was measured using the body mass index, and quality of life was measured using the *World Health Organization Quality of Life-BREF*. Data analysis was conducted univariately and bivariately. The relationship test in this study uses the *Spearman* correlation test. The results show that the majority of subjects have a diet quality



that need improvement (88.5%), moderate physical activity (53.1%), normal nutritional status (58.3%), and moderate quality of life (51%). The analysis results show that there is no relationship between diet quality and physical activity with overall quality of life and each domain ($p>0.05$). The analysis results show that there is no relationship between nutritional status and overall quality of life and each domain ($p>0.05$), except for the psychological domain ($p=0.029$; $r=-0.223$).

Keywords: diet quality, nutritional status, physical activity, quality of life, students

- 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 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 2024
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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN KUALITAS DIET, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI DENGAN KUALITAS HIDUP MAHASISWA IPB UNIVERSITY

NISA NIBRAS RABBANI

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



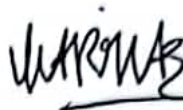
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Mahasiswa IPB University
Nama : Nisa Nibras Rabbani
NIM : 11401201079

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing:

Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi



Diketahui oleh

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



Tanggal Ujian:
31 Oktober 2024

Tanggal Lulus: 20 NOV 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 subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Mahasiswa IPB University” dengan baik. Penyusunan skripsi ini tentunya dapat selesai atas bantuan dan dukungan berbagai pihak. Penulis ucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidnyani, M.Gizi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak saran, dukungan, dan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku moderator seminar dan dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi.
3. Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, M.S. selaku dosen pembimbing akademis yang telah memberikan saran dan dukungan selama masa perkuliahan.
4. Ayah, ibu, nenek, adik-adik serta keluarga lainnya yang senantiasa memberika doa, dukungan, dan kasih sayangnya kepada penulis.
5. Sahabat penulis yaitu atul, bayan, ila, farrah, fira, faime, dan naelan yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
6. Sahabat penulis selama perkuliahan yaitu bilqist, delvia, dila, enpe, dan nanda yang selalu kebersamai penulis hingga lulus.
7. Teman-teman enumerator dan GM 57 yang membantu penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
8. Mbak Aning Rinawati, A.Md. yang telah membantu proses administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Mahasiswa program studi Ilmu Gizi dan Ilmu Tanah yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu, memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, November 2024

Nisa Nibras Rabbani



@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.

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.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	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 Pengambilan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Kualitas Diet	13
4.3 Aktivitas Fisik	16
4.4 Status Gizi	17
4.5 Kualitas Hidup	18
4.6 Hubungan Kualitas Diet dengan Kualitas Hidup	21
4.7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup	23
4.8 Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Hidup	25
4.9 Keterbatasan dan Kekuatan Penelitian	27
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	35
RIWAYAT HIDUP	50



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
3.2	Pengategorian variabel	8
3.3	Penilaian <i>Indonesian Healthy Eating Index (I-HEI)</i>	9
3.4	Perhitungan skor kuesioner WHOQOL-BREF	10
4.1	Sebaran karakteristik subjek	12
4.2	Rata-rata konsumsi pangan dan skor komponen I-HEI subjek	13
4.3	Sebaran tingkat kualitas diet subjek	15
4.4	Rata-rata frekuensi dan durasi aktivitas fisik subjek	16
4.5	Sebaran tingkat aktivitas fisik subjek	17
4.6	Sebaran status gizi subjek	17
4.7	Sebaran pertanyaan terpisah WHOQOL-BREF	18
4.8	Rata-rata skor domain WHOQOL-BREF	19
4.9	Sebaran tingkat kualitas hidup subjek	20
4.10	Sebaran kualitas hidup berdasarkan kualitas diet subjek	21
4.11	Hasil uji hubungan kualitas diet dengan kualitas hidup	22
4.12	Sebaran kualitas hidup berdasarkan aktivitas fisik subjek	23
4.13	Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup	24
4.14	Sebaran kualitas hidup berdasarkan status gizi subjek	25
4.15	Hasil uji hubungan status gizi dengan kualitas hidup	25

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	37
2	<i>Informed Consent</i>	38
3	Data konsumsi pangan (<i>Food Recall</i> 2x24 jam)	39
4	Kuesioner aktivitas fisik (IPAQ-SF)	40
5	Kuesioner kualitas hidup	42
6	<i>Transformed score</i> (0-100) WHOQOL-BREF	46
7	Rata-rata skor setiap pertanyaan WHOQOL-BREF	47
8	Uji korelasi <i>Spearman</i> kualitas diet dengan kualitas hidup	48
9	Uji korelasi <i>Spearman</i> aktivitas fisik dengan kualitas hidup	49
10	Uji korelasi <i>Spearman</i> status gizi dengan kualitas hidup	50