



ANALISIS PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DENGAN STATUS GIZI LEBIH DAN NORMAL

ZAMZAMIIRAH ZACHAWERUS



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

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 mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin 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 mengurangi 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 “Analisis Perbedaan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa dengan Status Gizi Lebih dan Normal” 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 2025

Zamzamiirah Zachawerus
I1401211074

- 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 mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin 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 mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

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



ABSTRAK

ZAMZAMIIRAH ZACHAWERUS. Analisis Perbedaan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa dengan Status Gizi Lebih dan Normal. Dibimbing oleh REISI NURDIANI.

Status gizi lebih merupakan salah satu permasalahan gizi yang memerlukan perhatian lebih karena prevalensinya yang terus meningkat tiap tahunnya terutama pada mahasiswa yang memasuki masa transisi menuju dewasa. Gaya hidup dan kebiasaan makan yang terbentuk pada tahap ini berpotensi berlanjut hingga dewasa dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jika tidak dikelola dengan baik. Pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan kualitas tidur menjadi variabel yang menggambarkan gaya hidup mahasiswa yang dapat berperan dalam kejadian gizi lebih. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan kualitas tidur pada mahasiswa dengan status gizi lebih dan normal. Desain penelitian menggunakan *cross-sectional study* dengan jumlah subjek 102 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara karakteristik, pengetahuan gizi, frekuensi sarapan, dan kualitas tidur pada kelompok status gizi lebih dengan normal. Namun, terdapat perbedaan signifikan antara kontribusi energi sarapan subjek kedua kelompok ($p<0,05$). Kontribusi energi sarapan yang tidak memadai ($<15\% \text{ AKG}$) merupakan faktor risiko kejadian gizi lebih pada mahasiswa (OR: 2,907, 95% CI: 1,262-6,694). Subjek disarankan meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki kebiasaan sarapan, dan kualitas tidur. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan populasi yang lebih besar dengan penambahan variabel aktivitas fisik dan metode penilaian konsumsi pangan berupa SQ-FFQ.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, kualitas tidur, mahasiswa, pengetahuan gizi, status gizi

ABSTRACT

ZAMZAMIIRAH ZACHAWERUS. Comparative Analysis of Nutrition Knowledge, Breakfast Habits, and Sleep Quality among College Students with Normal and Overweight/Obese Nutritional Status. Supervised by REISI NURDIANI.

Overnutrition is one of nutritional problems that needs greater attention due to its prevalence continues to increase every year, especially among college students who are entering adulthood. Lifestyles and eating habits established during this stage may persist into adulthood and may negatively impact health if not properly managed. Nutritional knowledge, breakfast habits, and sleep quality are variables that describe students' lifestyles and may contribute to the incidence of overnutrition. This study aims to analyze the differences in nutritional knowledge, breakfast habits, and sleep quality in students with overweight/obesity and normal nutritional status. The research used a cross-sectional study design involving 102 subjects selected using simple random sampling. The results showed no significant differences in characteristics, nutrition knowledge, breakfast frequency, and sleep



quality between students with overweight and normal nutritional status. However, a significant difference was found in breakfast energy contribution between the two groups ($p<0.05$). Inadequate breakfast energy contribution (<15% of RDA) was found to be a risk factor of overweight and obese among college students (OR: 2.907, 95% CI: 1.262–6.694). Subjects are suggested to improve their nutritional knowledge, breakfast habits, and sleep quality. Future studies should involve larger populations, include physical activity variables, and use the SQ-FFQ dietary assessment method.

Keywords: breakfast habits, college students, nutritional knowledge, nutritional status, sleep quality

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 mengurangi 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 2025¹
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.



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 mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

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



ANALISIS PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DENGAN STATUS GIZI LEBIH DAN NORMAL

ZAMZAMIIRAH ZACHAWERUS

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



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 mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.

Judul Skripsi : Analisis Perbedaan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa dengan Status Gizi Lebih dan Normal

: Zamzamiirah Zachawerus
: I1401211074

Disetujui oleh

Pembimbing:

Reisi Nurdiani, S.P., M.Si.

Diketahui oleh

A circular stamp of Institut Pertanian Bogor (IPB) is visible in the background. A signature is written across the stamp.

Ketua Departemen Gizi Masyarakat

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si
NIP 197102011999032001

IPB University

Tanggal Ujian:
5 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 14 AUG 2025



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 mengurangi 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 skripsi dengan judul "Analisis Perbedaan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa dengan Status Gizi Lebih dan Normal" dapat diselesaikan. Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Reisi Nurdiani, S.P., M.Si. selaku pembimbing akademik dan skripsi yang telah membimbing, banyak memberi saran dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan;
2. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah membagikan ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan sehingga penulis dapat sampai di tahap pengerjaan skripsi ini;
3. Orang tua, kakak, adik, dan seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang selama penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
4. Teman-teman dekat penulis selama masa perkuliahan, Nci, Eneng, Anggi, dan Urra yang selalu menemani, memotivasi, dan membantu penulis berkembang menjadi pribadi yang lebih baik selama masa perkuliahan;
5. Teman-teman seperbimbingan penulis yang memotivasi dan bersama-sama penulis selama proses pengerjaan skripsi;
6. Teman-teman angkatan 60 IPB yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian sehingga penulis dapat menjalankan tugas akhir dengan baik;
7. Teman-teman satu angkatan, Gizi Masyarakat 58 yang selalu bersama-sama, saling memberi dukungan, dan memotivasi penulis selama masa perkuliahan hingga pengerjaan tugas akhir;
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut memberi dukungan dan saran selama penyusunan skripsi.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan. Semoga karya ilmiah ini dapat berkontribusi terhadap kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Zamzamiirah Zachawerus



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 mengurangi 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	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Subjek	16
4.2 Karakteristik Keluarga	17
4.3 Pengetahuan Gizi	18
4.4 Kebiasaan Sarapan	21
4.5 Kualitas Tidur	24
4.6 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi	27
4.7 Faktor yang memengaruhi kejadian gizi lebih	29
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	50



DAFTAR TABEL

3. 1 Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	8
3. 2 Kategori variabel/data penelitian	10
3. 3 Skor penilaian PSQI	13
3. 4 Komponen gangguan masalah tidur	14
4. 1 Perbandingan karakteristik subjek	16
4. 2 Perbandingan karakteristik keluarga subjek	17
4. 3 Sebaran subjek berdasarkan jawaban benar	19
4. 4 Perbandingan pengetahuan gizi subjek	20
4. 5 Perbandingan frekuensi sarapan subjek	21
4. 6 Sebaran lokasi dan komposisi sarapan subjek	22
4. 7 Perbandingan kontribusi energi sarapan subjek	23
4. 8 Sebaran subjek berdasarkan komponen kualitas tidur	24
4. 9 Perbandingan kualitas tidur subjek	26
4. 10 Perbandingan tingkat kecukupan energi dan zat gizi	27
4. 11 Faktor yang memengaruhi kejadian gizi lebih	30

DAFTAR LAMPIRAN

1 Kuesioner penelitian	41
2 Keterangan lolos kaji etik manusia	48
3 <i>Informed consent</i>	49

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 mengikuti kepentingan yang wajar IPB University.