



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI, STATUS GIZI, serta KOMPOSISI TUBUH PADA MAHASISWA IPB

SUCITA MAHARANI



**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 titik merugikan 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*



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.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi, Status Gizi, serta Komposisi Tubuh pada Mahasiswa 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, Desember 2024

Sucita Maharani
I1401201005

- 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 titik merugikan 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*



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.



ABSTRAK

SUCITA MAHARANI. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi, Status Gizi, serta Komposisi Tubuh pada Mahasiswa IPB. Dibimbing oleh KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Mahasiswa dengan beban akademik yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur buruk, sehingga berisiko mengalami berbagai permasalahan gizi dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi, status gizi, serta komposisi tubuh pada mahasiswa IPB. Penelitian ini merupakan studi *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Agustus-September 2024 pada 96 mahasiswa. Data penelitian diperoleh melalui pengisian kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*, wawancara *recall*, dan pengukuran antropometri. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensia menggunakan *Chi-Square* dan *Fisher Exact Test*. Sebagian besar subjek (85,2%) memiliki kualitas tidur buruk, tingkat kecukupan energi (62,5%), protein (52,2%), lemak (29,2%), dan karbohidrat (77,1%) tergolong defisit berat. Mayoritas subjek memiliki status gizi (58,3%), persentase lemak tubuh (70,8%) dan lemak viseral (87,5%) yang normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan ($p<0,05$) antara tingkat kecukupan energi, protein, dan lemak dengan status gizi, terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan lemak dengan komposisi tubuh, serta antara status gizi dengan komposisi tubuh. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan signifikan ($p>0,05$) antara kualitas tidur dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi, serta antara tingkat kecukupan energi, protein, dan karbohidrat dengan komposisi tubuh.

Kata kunci: komposisi tubuh, kualitas tidur, status gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi

ABSTRACT

SUCITA MAHARANI. The Correlation of Sleep Quality with Energy and Nutritional Adequacy, Nutritional Status, and Body Composition among IPB Students. Supervised by KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Students with heavy academic workloads tend to have poor sleep quality, which can lead to various nutritional and health problems. This study aims to analyze the relationship between sleep quality with energy and nutritional adequacy, nutritional status, and body composition among IPB students. This cross-sectional study was conducted in August-September 2024 on 96 students. Data were collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire, recall interviews, and anthropometric measurements. The data were analyzed descriptively and inferentially using Chi-Square and Fisher's Exact Test. The majority of subjects (85.2%) had poor sleep quality, with energy (62.5%), protein (52.2%), fat (29.2%), and carbohydrate (77.1%) adequacy levels categorized as severely deficient. Most subjects had normal nutritional status (58.3%), body fat



percentage (70.8%), and visceral fat (87.5%). The results showed a significant relationship ($p<0.05$) between energy, protein, and fat adequacy levels with nutritional status, as well as between fat adequacy levels and body composition, as well as between nutritional status and body composition. However, no significant relationship ($p>0.05$) existed between sleep quality and energy and nutrient adequacy levels. The study also showed no significant relationship between carbohydrate adequacy and nutritional status or between energy, protein, and carbohydrate adequacy levels with body composition.

Keywords: body composition, nutritional adequacy, 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 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.

IPB University

@*Hak cipta milik 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.



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 KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI, STATUS GIZI, SERTA KOMPOSISI TUBUH PADA MAHASISWA IPB

SUCITA MAHARANI

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**



IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si.

©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 Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi, Status Gizi, serta Komposisi Tubuh pada Mahasiswa IPB
Nama : Sucita Maharani
NIM : 11401201005

Disetujui oleh

Pembimbing :
Dr. dr. Karina Rahmadiyah Ekawidyani, M.Gizi

Diketahui oleh

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



Tanggal Ujian:
06 November 2024

Tanggal Lulus: 11 DEC 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.

IPB University

@*Hak cipta milik 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.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Status Gizi, dan Komposisi Tubuh pada Mahasiswa IPB”. Penulis sadar bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Dr. dr. Karina Rahmidia Ekawidyani, M.Gizi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu, membimbing dan banyak memberikan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini;
2. dr. Naufal Muhamar Nurdin, M.Si selaku pembimbing akademik;
3. Papa, mama, dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada penulis;
4. Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi dan Ilmu Tanah angkatan 58 dan 59 yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini;
5. Teman-teman enumerator (Adin, Aisyah, Bepe, Fia, Jehan, Nadya, Najwa, Nila, Puri, dan Prina) yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data skripsi;
6. Teman-teman penulis, Nisa Nibras, Ratih, Annisa, Salma, Aisyah, Hana, Nadya, Nazwa, dan Najwa yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada penulis;
7. Teman-teman Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat angkatan 57;
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut memberi saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Desember 2024

Sucita Maharani

IPB University

@Hak cipta milik 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.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	3
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	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Kualitas Tidur	15
4.3 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi	18
4.4 Status Gizi	19
4.5 Komposisi Tubuh	20
4.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi	21
4.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	24
4.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Komposisi Tubuh	25
4.9 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi	26
4.10 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Komposisi Tubuh	29
4.11 Hubungan Status Gizi dengan Komposisi Tubuh	34
4.12 Keterbatasan dan Kekuatan Penelitian	35
V SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	44
RIWAYAT HIDUP	51

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

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



3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pengkategorian data	9
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik (n=96)	14
4.2	Sebaran subjek berdasarkan kategori kualitas tidur (n=96)	15
4.3	Sebaran subjek berdasarkan komponen kualitas tidur (n=96)	16
4.4	Sebaran rata-rata asupan energi dan zat gizi subjek	18
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kategori dan rata-rata tingkat kecukupan energi dan zat gizi subjek (n=96)	18
4.6	Sebaran subjek berdasarkan kategori status gizi (n=96)	19
4.7	Sebaran subjek berdasarkan kategori persentase lemak tubuh dan lemak viseral	20
4.8	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat kecukupan energi	21
4.9	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat kecukupan protein	22
4.10	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat kecukupan lemak	22
4.11	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat kecukupan karbohidrat	23
4.12	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan status gizi	24
4.13	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan persentase lemak tubuh	25
4.14	Hasil uji korelasi antara kualitas tidur dengan lemak viseral	25
4.15	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi	26
4.16	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi	27
4.17	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi	27
4.18	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi	28
4.19	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan energi dengan persentase lemak tubuh	29
4.20	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan protein dengan persentase lemak tubuh	30
4.21	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan lemak dengan persentase lemak tubuh	31
4.22	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan persentase lemak tubuh	31
4.23	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan energi dengan lemak viseral	32
4.24	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan protein dengan lemak viseral	32
4.25	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan lemak dengan lemak viseral	33
4.26	Hasil uji korelasi antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan lemak viseral	33
4.27	Hasil uji korelasi antara status gizi dengan persentase lemak tubuh	34
4.28	Hasil uji korelasi antara status gizi dengan lemak viseral	35

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - 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.



1 Surat kaji etik	45
2 <i>Informed consent</i>	46
3 Kuesioner penelitian	47
4 Penentuan skor kualitas tidur	50

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.