

SKRIPSI

**DETERMINAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS AIRLANGGA**



Oleh :

HASANAH AYUNINGTYAS

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

SKRIPSI

**DETERMINAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS AIRLANGGA**



Oleh :
HASANAH AYUNINGTYAS
NIM 101811233024

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
pada tanggal 9 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Tim Penguji:

- a. Trias Mahmudiono, S.KM., MPH (Nutrition), G.CAS. Ph.D
- b. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
- c. Dr. Laily Hanifah, S.KM., M.Kes

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

HASANAH AYUNINGTYAS
NIM. 101811233024

Surabaya, 16 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D
NIP. 198812032019083201

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Hasanah Ayuningtyas
NIM : 101811233024
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Determinan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar – benarnya.

Surabaya, 16 September 2022



Hasanah Ayuningtyas
NIM. 101811233024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan karunia – Nya, sehingga dapat terselesaikannya skripsi saya dengan judul “DETERMINAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini, dijabarkan tentang gambaran kebiasaan sarapan, kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro pada mahasiswa. Mahasiswa merupakan tahapan dewasa awal, yang beberapa diantaranya memilih untuk menempuh pendidikan di luar daerah asalnya. Pola makan yang tidak teratur, aktivitas fisik yang tidak sesuai dan kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh terhadap status gizi. Apabila kebiasaan tersebut dilakukan secara terus – menerus, akan menyebabkan timbulnya permasalahan gizi.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing, yaitu Dr. Siti Rahayu Nadhiroh S.KM., M.Kes yang telah memberikan materi, petunjuk, dan saran hingga terwujudnya skripsi ini. Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Santi Martini dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Ibu Dr. Siti Rahayu Nadhiroh S.KM., M.Kes selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Emyr Reisha Isaura, S.Gz.,M.PH.,Ph.D selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
4. Bapak Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutrition), G.CAS. Ph.D. selaku Ketua Penguji
5. Ibu Dr. Laily Hanifah, S.KM., M.Kes selaku Penguji dari Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
6. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu selama menjalani pendidikan perkuliahan pada umumnya.
7. Ibu Sri Rahayu, Bapak Roedijanto, Mbak Hani, dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan asupan bergizi, menemani, mendukung, mendoakan dan memberi semangat selama proses pengerjaan skripsi saya.
8. Amirah, Mia, Nisa, Utari, Erwanda, Maria, Fitri, Dita, Aghnia, Negoro dan teman – teman lainnya yang telah memberikan kenangan, motivasi, saran, dan semangat selama kuliah semester awal hingga semester akhir.
9. Seluruh mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi diri sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 16 September 2022

ABSTRACT

Overnutrition has a becoming one of the global health problem, caused by an energy imbalance in the body, this *excess amount of energy intake stored in fat tissue*. Other factors that play a role in the overnutrition, including genetics, low physical activity, high stress level, lack of knowledge, sedentary lifestyle and eating patterns. Students activities can have an impact on diet, sleep quality, and physical activity, which affect nutritional status. The purpose of this study is analyze determinants of overnutrition in Airlangga University students in 2019.

This research used a cross sectional design to 107 students selected by proportionate stratified random sampling. The data collection included online interviews related to eating history and questionnaires through google form containing individual characteristics, breakfast habits questionnaire, PSQI questionnaire, and IPAQ-SF questionnaire. The data analysis with chi square test and the logistic regression test.

The prevalence of overnutrition in Airlangga University students class 2019 is 38.32%. This research found that there was a significant relationship between physical activity, the level of energy consumption for breakfast, the level of daily energy consumption, the level of daily protein consumption, and the level of daily fat consumption with overnutrition. Factors that affect of overnutrition in Airlangga University students class 2019 are *excess amount* of daily protein consumption and low physical activity.

The conclusion of this research is factors that affect of overnutrition is *excess amount* of daily protein consumption and low physical activity. For students with overnutrition, it can further increase awareness of daily protein consumption, such as reducing consumption habits of fast food protein types, fried foods, and using free time study to increase physical activity by utilizing the facilities available on campus.

Keyword : student collage, determinant, overnutrition

ABSTRAK

Gizi lebih menjadi salah satu masalah kesehatan global yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi di dalam tubuh, sehingga kelebihan jumlah asupan energi ini disimpan dalam bentuk cadangan lemak. Faktor lain yang berperan dalam kejadian gizi lebih, diantaranya genetik, aktivitas fisik yang rendah, tingkat stres yang tinggi, pengetahuan yang kurang, *sedentary lifestyle*, serta pola makan. Aktivitas sebagai seorang mahasiswa, dapat berdampak terhadap pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik, yang mempengaruhi status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis determinan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, kepada 107 mahasiswa yang dipilih dengan cara *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data meliputi wawancara *online* terkait riwayat makan dan kuesioner melalui *google form* yang berisi karakteristik individu, kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner PSQI, dan kuesioner IPAQ-SF. Analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square* dan uji regresi logistik.

Prevalensi gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019 sebesar 38,32%. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, tingkat konsumsi energi sarapan, tingkat konsumsi energi sehari, tingkat konsumsi protein sehari, dan tingkat konsumsi lemak sehari dengan kejadian gizi lebih. Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019 adalah tingkat konsumsi protein sehari yang berlebih dan aktivitas fisik ringan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih adalah tingkat konsumsi protein sehari berlebih dan aktivitas fisik ringan. Bagi mahasiswa dengan status gizi lebih, dapat lebih meningkatkan kesadaran terhadap konsumsi protein dalam keseharian, seperti mengurangi kebiasaan konsumsi jenis protein *fast food*, makanan gorengan, serta menggunakan waktu luang perkuliahan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di kampus.

Kata kunci : mahasiswa, determinan, gizi lebih

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Gizi Lebih.....	9
2.2 Determinan Kejadian Gizi Lebih	13
2.3 Kerangka Teori	32
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	33
3.2 Hipotesis Penelitian.....	35
 BAB IV METODE PENELITIAN	

4.1	Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	36
4.2	Populasi Penelitian	36
4.3	Sampel, Besar Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel	36
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
4.5	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala data	40
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	42
4.7	Kerangka Operasional Penelitian.....	47
4.8	Teknik Analisis Data.....	48
 BAB V HASIL PENELITIAN		
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
5.2	Karakteristik Responden	52
5.3	Kebiasaan Sarapan	58
5.4	Kualitas Tidur.....	59
5.5	Aktivitas Fisik	60
5.6	Rata – Rata Asupan Zat Gizi Makro	62
5.7	Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	63
5.8	Status Gizi	66
5.9	Hubungan Karakteristik Individu dengan Gizi Lebih	67
5.10	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gizi Lebih.....	74
5.11	Hubungan Kualitas Tidur dengan Gizi Lebih	75
5.12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih.....	76
5.13	Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih.....	77
5.14	Rekapitulasi Hubungan Antar Variabel	83
5.15	Faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga.....	84
 BAB VI PEMBAHASAN		
6.1	Karakteristik Responden	86
6.2	Kebiasaan Sarapan	89
6.3	Kualitas Tidur.....	90
6.4	Aktivitas Fisik	91

6.5	Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	92
6.6	Status Gizi	94
6.7	Hubungan Karakteristik Individu dengan Gizi Lebih	95
6.8	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gizi Lebih	99
6.9	Hubungan Kualitas Tidur dengan Gizi Lebih	101
6.10	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih.....	102
6.11	Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih.....	104
6.12	Faktor Dominan Kejadian Gizi Lebih.....	108
6.13	Keterbatasan Penelitian	109
 BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		
7.1	Kesimpulan.....	110
7.2	Saran.....	111
 DAFTAR PUSTAKA		113
LAMPIRAN.....		132

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Interpretasi Status Gizi.....	11
2.2	Kebutuhan Gizi Mahasiswa Berdasarkan AKG 2019.....	12
2.3	Rekomendasi Waktu Tidur menurut Usia.....	18
2.4	Kategori Konsumsi menurut WNPG 2012.....	26
4.1	Perhitungan Jumlah Sampel Penelitian menggunakan Proporsi.....	37
4.2	Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	41
5.1	Distribusi Mahasiswa Aktif S1 Angkatan 2019 Universitas Airlangga.....	51
5.2	Distribusi Karakteristik Responden.....	52
5.3	Distribusi Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	59
5.4	Frekuensi Skor Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	60
5.5	Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	60
5.6	Nilai MET Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	61
5.7	Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	61
5.8	Rata – Rata Asupan Zat Gizi Makro ketika Sarapan Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	62
5.9	Rata – Rata Asupan Zat Gizi Makro Sehari Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	63
5.10	Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Ketika Sarapan Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	64
5.11	Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Sehari Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	65
5.12	Distribusi Status Gizi Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	66
5.13	Distribusi Hubungan Usia dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	67
5.14	Distribusi Hubungan Jenis Kelamin dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	68
5.15	Distribusi Hubungan Uang Saku dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	69
5.16	Distribusi Hubungan Jurusan Kuliah dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	70

5.17	Distribusi Hubungan Tempat Tinggal dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	70
5.18	Distribusi Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	71
5.19	Distribusi Hubungan Pendidikan Ibu dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	72
5.20	Distribusi Hubungan Pendidikan Ayah dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	72
5.21	Distribusi Hubungan Pekerjaan Ibu dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	73
5.22	Distribusi Hubungan Pekerjaan Ayah dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	74
5.23	Distribusi Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	75
5.24	Distribusi Hubungan Kualitas Tidur dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	75
5.25	Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	76
5.26	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sarapan dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	77
5.27	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Sarapan dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	78
5.28	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Sarapan dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	78
5.29	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sarapan dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	79
5.30	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sehari dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	80
5.31	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Sehari dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	81
5.32	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Sehari dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	81
5.33	Distribusi Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sarapan dengan Gizi lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019.....	82
5.34	Rekapitulasi Hubungan Antar Variabel.....	83

5.35	Faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Gizi Lebih.....	84
------	---	----

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kaitan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi.....	9
2.2	Kerangka Teori.....	32
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	33
4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kuesioner Studi Pendahuluan.....	132
2	Surat Ijin Penelitian.....	136
3	Sertifikat Laik Etik.....	137
4	Penjelasan Penelitian Bagi Responden.....	138
5	Kuesioner Karakteristik Responden.....	139
6	Kuesioner Kebiasaan Sarapan.....	140
7	Kuesioner Kualitas Tidur.....	141
8	Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ –SF).....	144
9	Form Food Recall.....	145
10	Hasil Uji Statistik.....	146
11	Dokumentasi Kuesioner.....	157
12	Dokumentasi Penimbangan Responden.....	161

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

&	= dan
<	= kurang dari
>	= lebih dari
$\geq$	= lebih dari sama dengan
$\leq$	= kurang dari sama dengan
%	= persen
/	= per
=	= sama dengan
-	= sampai dengan

Daftar Singkatan

Kkal	= kilokalori
Kg	= kilogram
g	= gram
m	= meter
cm	= centimeter
BPS	= Badan Pusat Statistik
WHO	= <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
IMT	= Indeks Massa Tubuh
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
URT	= Ukuran Rumah Tangga
KEK	= Kekurangan Energi Kronis
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
APKI	= Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SQS	= <i>Sleep Quality Scale</i>
WNPNG	= Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi
PMK	= Peraturan Menteri Kesehatan
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>