



**HUBUNGAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN STRES PADA PRODI S1
KEPERAWATAN STIK SINT CAROLUS YANG
MENGIKUTI KULIAH ONLINE TAHUN 2021**

SKRIPSI

EZRA MERDEKAWATI

PRODI S1 ILMU GIZI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

JAKARTA

2021



**HUBUNGAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN STRES PADA PRODI S1
KEPERAWATAN KEPERAWATAN STIK SINT
CAROLUS YANG MENGIKUTI KULIAH ONLINE
TAHUN 2021**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA GIZI

Ezra Merdekawati

2017-21-006

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
JAKARTA
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ezra Merdekawati

NIM : 201721006

Program Studi : S1 – Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 06 Oktober 2021



(Ezra Merdekawati)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN STRES PADA PRODI S1
KEPERAWATAN STIK SINT CAROLUS YANG
MENGIKUTI KULIAH ONLINE TAHUN 2021**

SKRIPSI

Jakarta, 13 Agustus 2021

Disetujui:
Pembimbing Skripsi



Waisaktini Margareth, S.Gz, Dietisien, M.Gizi

Diketahui:
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
SEKOLAH ILMU TINGGI KESEHATAN Sint Carolus**

Skripsi telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Skripsi
Program Studi S1 Ilmu Gizi STIK Sint Carolus

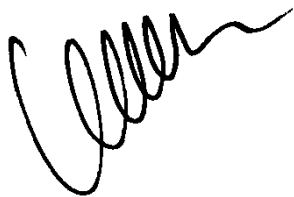
Jakarta, 18 Agustus 2021

Ketua



(Slamet Santoso Kurniawan, AMG., SKM., MKM)

Anggota



(Dahlia Nurdini, AMG., SKM., M.Kes)

Anggota



(Waisaktini M, S.Gz, Dietisien M.Gizi)

PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stres pada Prodi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang Mengikuti Kuliah Online Tahun 2021” dapat diselesaikan. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan mata kuliah semester VIII yaitu Skripsi di Prodi S1 Gizi, STIK Sint Carolus. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini, khususnya kepada:

1. Ibu Justina Purwarini Acihayati, DNSc, selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Sada Rasmada S.Pt, MKM selaku Ketua Prodi S1 Gizi STIK Sint Carolus.
3. Ibu Waisaktini Margareth, S.Gz, Dietisien, M.Gizi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan bimbingan, motivasi, perhatian dan semangat kepada penulis.
4. Ibu Dr. Ir. Trina Astuti, MPS, selaku Dosen Penguji Proposal yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Bapak Slamet Santoso Kurniawan, AMG., SKM., MKM, selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Dahlia Nurdini, AMG., SKM., M.Kes, selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
7. Seluruh dosen dan staff Prodi Gizi STIK Sint Carolus yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan berharga sebagai bekal masa depan.
8. Kedua orang tua peneliti, Bapak A.T. Sianipar dan Ibu Hotlan Simamora atas segala doa, dukungan dan kasih sayangnya.
9. Keluarga besar Prodi Gizi angkatan 2017 atas segala doa, bantuan dan dukungannya kepada peneliti.
10. Keluarga “Bantu Siram Tanamanku”, Kesya, Yolanda, Venina, Friska, Shinta, Jennifer, Tiara, Thammy, Vania, dan Bitia untuk doa dan dukungannya kepada peneliti.

11. Kak Larasati Alda sebagai enumerator dalam penelitian ini, untuk waktu dan dukungannya kepada peneliti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Jakarta, 13 Agustus 2021

Penulis

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Ezra Merdekawati

NIM : 201721006

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalty Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

Hubungan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stres pada Prodi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online Tahun 2021

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal: 02 Oktober 2021

Yang menyatakan



Ezra Merdekawati

ABSTRAK

Pada masa *Corona Virus Disease* (Covid), mahasiswa mengalami stres karena tugas yang banyak tanpa materi yang cukup sehingga menurunkan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh dapat didukung dengan mengonsumsi sarapan yang mengandung gizi seimbang disertai aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian stres pada Prodi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* pada bulan 21 Juni – 02 Agustus 2021 pada 80 responden. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan metode wawancara melalui media temu *Microsoft Teams*, wawancara aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* dan wawancara kejadian stres menggunakan kuesioner kejadian stres. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan kejadian stres ($p= 1$), tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis sarapan dengan kejadian stres ($p= 0, 509$), tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian stres ($p= 0, 273$).

Kata kunci: *Sarapan, Frekuensi Sarapan, Jenis Sarapan, Aktivitas Fisik, Kejadian Stres.*

ABSTRACT

During the Corona Virus Disease (COVID) period, students experienced stress due to a lot of assignments without sufficient material, thus lowering their immune systems. Endurance can be supported by consuming breakfast accompanied by balanced nutrition with regular physical activity. The aim of this study was to analyze the relationship between breakfast and physical activity with the incidence of stress in The Undergraduate Nursing Student Program STIK Sint Carolus attending online lectures in 2021. The type of This study used a cross-sectional research design from 21 June to 02 August 2021 on 80 respondents. The sampling technique was carried out using the purposive sampling technique. Data were collected through an interviews by Microsoft Teams meeting media, physical activity interview using Physical Activity Level questionnaire, and stress incident interview using stress incident questionnaire. The analysis in this study used univariate analysis and bivariate analysis with chi-square test. The results of this study indicate that there is no significant relationship between the frequency of breakfast and the incidence of stress ($p = 1$), there is no significant relationship between the type of breakfast and the incidence of stress ($p = 0.509$), there is no significant relationship between physical activity and the incidence of stress ($p = 0,273$).

Keywords: *Breakfast, Breakfast Frequency, Type of Breakfast, Physical Acitivity, Incidence of Stress.*

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 17 Agustus 1999 di Jakarta. Penulis adalah anak ke-4 dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Antonius Tiongguk Sianipar dan Ibu Hotlan Simamora.

Penulis menyelesaikan pendidikan di SMP Strada Santa Anna Jakarta pada tahun 2015 dan pada tahun 2017 menyelesaikan pendidikan di SMA Budaya 2 Jakarta.

Selama mengikuti pendidikan, penulis aktif di organisasi Senat Mahasiswa dan menjabat menjadi Wakil Ketua Senat Mahasiswa dengan periode 2 tahun (2018-2020) dan di organisasi KOMPAK (Komunitas Penggiat Anti Narkoba) menjabat sebagai Koordinator Publikasi dan Dokumentasi dengan periode 1 tahun (2019-2020).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
RIWAYAT HIDUP.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Dewasa Awal	7
2.2 Sarapan.....	8
2.3 Aktivitas Fisik	12
2.4 Kejadian Stres	18
2.5 Kerangka Teori.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep.....	22
3.2 Hipotesis.....	22
3.3 Definisi Operasional.....	23

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

4.1	Desain Penelitian.....	27
4.2	Populasi dan Sampel	27
4.3	Variabel Penelitian	29
4.4	Tempat dan Waktu Penelitian	29
4.5	Instrumen Penelitian.....	29
4.6	Teknik Pengumpulan Data.....	30
4.7	Pengolahan Analisa Data	32
4.8	Analisis Data	34

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1	Keterbatasan Penelitian.....	35
5.2	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
5.3	Hasil.....	36
5.4	Pembahasan.....	39

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1	Kesimpulan	44
5.4	Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
----------------------	----

LAMPIRAN.....	50
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.3.3 (A) Klasifikasi Aktivitas Fisik berdasarkan MET	16
Tabel 2.3.3 (B) Aktivitas berdasarkan MET	16
Tabel 2.3.3 (C) Klasifikasi Aktivitas Fisik berdasarkan <i>Heart Rate</i>	17
Tabel 3.3 Definisi Operasional	22
Tabel 5.2 Jumlah Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus 2021 ...	35
Tabel 5.3.1 Distribusi Karakteristik Responden di STIK Sint Carolus	36
Tabel 5.1.3 Analisis Hubungan Frekuensi Sarapan, Jenis Sarapan dengan Kejadian Stres pada Prodi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online Tahun 2021.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	22
Gambar 4.6 Diagram Teknik Pengumpulan Data Mahasiswa.....	30