



**HUBUNGAN POLA TIDUR, POLA MAKAN, DURASI
AKTIVITAS FISIK DAN DURASI *SCREEN TIME*
DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA
SISWA SISWI DI SMAN 4 DEPOK**

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

Etheldreda Deva Carmelia
2018-21-004

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
JAKARTA
2022**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Etheldreda Deva Carmelia

NIM : 201821004

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi 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, 2 September 2022



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

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

Nama : Etheldreda Deva Carmelia

NIM : 201821004

Jenis Karya : Skripsi

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

“Hubungan Pola Tidur, Pola Makan, Durasi Aktivitas Fisik dan Durasi *Screen Time* dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa-Siswi Di SMAN 4 Depok”

beserta perangkat yang ada.

Dengan demikian ini 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 : 2 September 2022

Yang menyatakan



(Etheldreda Deva Carmelia)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI S1 GIZI

Skripsi
Agustus 2022

Etheldreda Deva Carmelia

Hubungan Pola Tidur, Pola Makan, Durasi Aktivitas Fisik dan Durasi *Screen Time* dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa-Siswi Di SMAN 4 Depok

Ind

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan *gadget* pada remaja pada masa pandemi menjadi meningkat karena saat pembelajaran mereka menggunakan *gadget* untuk mengerjakan tugas, mengisi waktu luangnya untuk sekedar bermain maupun melihat sosial media sehingga aktivitas *screen time* menjadi tinggi dan berpengaruh pada perubahan pola tidur, pola makan dan rendahnya aktivitas fisik yang membuat status gizi remaja meningkat. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi hubungan pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Sampel sebanyak 101 orang dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner, wawancara pola makan, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan responden memiliki status gizi baik (72.3%), pola tidur baik (52.5%), pola makan cukup (56.4%), durasi aktivitas fisik tidak sesuai (69.3%) dan durasi *screen time* yang tinggi (80.2%), analisis hubungan antara pola tidur ($p = 0.891$), pola makan ($p = 0.020$), durasi aktivitas fisik ($p = 0.845$) dan durasi *screen time* ($p = 0.761$) dengan status gizi lebih. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola tidur, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi lebih dan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi lebih.

Kata kunci : durasi aktivitas fisik, *screen time*, pola tidur, pola makan, status gizi remaja

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR DEGREE OF NUTRITION**

*Undergraduated Thesis
2022 of August*

Etheldreda Deva Carmelia

The Association between Sleep Patterns, Eating Patterns, Physical Activity Duration and Screen Time Duration with Over Nutrition Status in Students at SMAN 4 Depok

English

ABSTRACT

Introduction: The use of gadgets in adolescents during the pandemic has increased because during learning they use gadgets to do assignments and fill their free time to simply play or see social media so that screen time activity becomes high and affects changes in sleep patterns, eating patterns and low physical activity that makes adolescent nutritional status increase. **Objective:** To determine the association between sleep patterns, eating pattern, physical activity duration and screen time duration with over nutrition status in students at SMAN 4 Depok. **Methods:** The design of this research is Cross sectional. Samples of 101 people with purposive sampling techniques. Data obtained through filling out questionnaires, eating patterns interviews, weight and height measurement. Data analysis using Chi-Square statistical test. **Results:** The results showed that respondents had good nutritional status (72.3%), good sleep patterns (52.5%), sufficient eating patterns (56.4%), inappropriate duration of physical activity (69.3%) and high screen time duration (80.2%), analysis of the relationship between sleep patterns ($p = 0.891$), eating patterns ($p = 0.020$), duration of physical activity ($p = 0.845$) and duration of screen time ($p = 0.761$) with over nutrition status. **Conclusion:** There is a relationship between eating patterns and over nutrition status and there is no significant relationship between sleep patterns, duration of physical activity and duration of screen time with over nutrition status.

Keywords: physical activity duration, screen time duration, sleep pattern, eating pattern, nutritional status of adolescents

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Etheldreda Deva Carmelia
Tempat dan Tanggal Lahir : Jakarta, 02 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Nirwana Estate blok NN no. 15 RT 13/13, Pakansari,
Cibinong, Kabupaten Bogor
Riwayat Pendidikan : SD Mardi Waluya Cibinong (2006 – 2012)
SMP Mardi Waluya Cibinong (2012 – 2015)
SMA Mardi Waluya Cibinong (2015 – 2018)
STIK Sint Carolus Jakarta, Prodi S1 Gizi (2018-
sekarang)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN POLA TIDUR, POLA MAKAN, DURASI
AKTIVITAS FISIK DAN DURASI *SCREEN TIME* DENGAN
STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA-SISWI
DI SMAN 4 DEPOK**

SKRIPSI

Jakarta, 22 Agustus 2022

Disetujui:
Pembimbing Skripsi



Ns. Maria Lousiana, S.Kep., M. Biomed

Diketahui:
Ketua Program Studi S1 Gizi



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

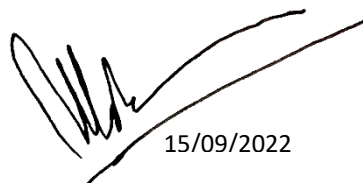
LEMBAR PENGESAHAN

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

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

Jakarta, 22 Agustus 2022

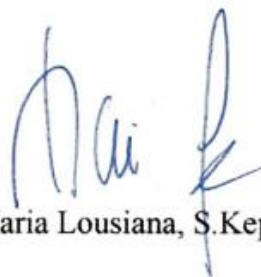
Ketua



15/09/2022

Maria Meylan Yuliany Fernandez, M. Gizi

Anggota



Ns. Maria Lousiana, S.Kep., M. Biomed

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Pola Tidur, Pola Makan, Durasi Aktivitas Fisik dan Durasi *Screen Time* dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa-Siswi Di SMAN 4 Depok**”, sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai Gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapat dukungan, masukan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Justina Purwarini A, M.Kep., Sp.Mat., DNSc selaku Ketua STIK Sint Carolus atas dukungan kepada mahasiswa/i S1 Gizi beserta seluruh staf. Ibu Sada Rasmada, S.Pt., MKM selaku Ketua Prodi S1 Gizi beserta seluruh dosen S1 Gizi atas nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini. Ibu Ns. Maria Lousiana, S.Kep., M. Biomed selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, waktu, ide, motivasi doa dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai. Ibu Maria Meylan Fernandez, S.Gz., M.Gizi sebagai dosen penguji yang sudah bersedia menguji dan memberikan masukan terkait kelengkapan skripsi ini. Peneliti berterimakasih kepada seluruh pihak di SMAN 4 Depok yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian pada siswa-siswinya.

Penulis juga berterimakasih kepada kedua orang tua dan teman-teman angkatan 2018 “Tuzerotu” yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran dapat menyempurnakan dan bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 22 Agustus 2022
Penulis,

Etheldreda Deva Carmelia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Status Gizi Remaja.....	6
2.2 Pola Tidur.....	8
2.3 Pola Makan	11
2.4 Aktivitas Fisik	12
2.5 <i>Screen Time</i>	14
2.6 Kerangka Teori	16
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	17

3.1	Kerangka Konsep	17
3.2	Hipotesis.....	17
3.3	Definisi Operasional	18
BAB IV METODE PENELITIAN		21
4.1	Desain Penelitian.....	21
4.2	Populasi dan Sampel Penelitian	21
4.3	Tempat dan Waktu Penelitian	22
4.4	Etika Penelitian	22
4.5	Instrumen Penelitian	23
4.6	Teknik Pengumpulan Data.....	25
4.7	Pengolahan Data dan Analisis Data	25
4.8	Jadwal Kegiatan	27
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN		28
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
5.2	Intepretasi dan Diskusi Hasil Penelitian	29
5.3	Keterbatasan dalam Penelitian	39
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		41
6.1	Kesimpulan	41
6.2	Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN.....		49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 tahun	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	18
Tabel 5. 1 Data Siswa SMAN 4 Depok Tahun Ajaran 2021/2022	28
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden	29
Tabel 5.3 Distribusi Status Gizi (IMT/U) Pada Siswa-Siswi di SMAN 4 Depok	30
Tabel 5. 4 Distribusi Pola Tidur Pada Siswa-Siswi di SMAN 4 Depok	30
Tabel 5. 5 Statistik Deskriptif Pola Tidur	31
Tabel 5. 6 Distribusi Pola Makan Pada Siswa-Siswi di SMAN 4 Depok.....	31
Tabel 5. 7 Distribusi Durasi Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi di SMAN 4 Depok	32
Tabel 5. 8 Statistik Deskriptif Durasi Aktivitas Fisik	32
Tabel 5. 9 Distribusi Durasi Screen Time Pada Siswa-Siswi di SMAN 4 Depok	34
Tabel 5. 10 Statistik Deskriptif Durasi Screen Time	34
Tabel 5. 11 Hubungan Antara Pola Tidur dengan Status Gizi	35
Tabel 5. 12 Hubungan Antara Pola Makan dengan Status Gizi.....	36
Tabel 5. 13 Hubungan Antara Durasi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	37
Tabel 5. 14 Hubungan Antara Durasi Screen Time dengan Status Gizi	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	16
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	17
Gambar 4. 1 Alur Teknik Pengumpulan Data Responden.....	25
Gambar 5. 1 Persebaran Aktivitas Fisik.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 JADWAL PENELITIAN	50
Lampiran 2 SURAT IJIN PENELITIAN	51
Lampiran 3 LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (<i>Informed Consent</i>)	52
Lampiran 4 LEMBAR PERSETUJUAN WALI RESPONDEN (<i>Informed Consent</i>)	53
Lampiran 5 KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN	54
Lampiran 6 KUESIONER POLA TIDUR – PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	55
Lampiran 7 KUESIONER POLA MAKAN – <i>FOOD RECALL</i> 2x 24 JAM	57
Lampiran 8 FORMULIR AKTIVITAS FISIK INDIVIDU	59
Lampiran 9 KUESIONER ST (<i>Screen Time</i>)	60
Lampiran 10 MASTER DATA	61
Lampiran 11 HASIL UJI STATISTIK	73
Lampiran 12 DOKUMENTASI	79

DAFTAR SINGKATAN

WHO	= <i>World Health Organization</i>
IMT/U	= Indeks Massa Tubuh menurut Umur
Kemenkes RI	= Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
Prodi	= Program Studi
URT	= Ukuran Rumah Tangga
SMAN	= Sekolah Menengah Atas Negeri
PSQI	= <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
ST	= <i>Screen Time</i>
STIK	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan