



**UNIVERSITAS PERTAHANAN RI**

**PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PROFIL STATUS  
GIZI PADA KADET MAHASISWA PROGRAM STUDI  
KEDOKTERAN COHORT 3 UNIVERSITAS  
PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA**

**RADE ARTORITO OMPUSUNGGU**

**320200101062**

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
BOGOR  
2024**



**UNIVERSITAS PERTAHANAN RI**

**PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP PROFIL STATUS  
GIZI PADA KADET MAHASISWA PROGRAM STUDI  
KEDOKTERAN *COHORT* 3 UNIVERSITAS  
PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA**

**RADE ARTORITO OMPUSUNGGU**

**320200101062**

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
BOGOR  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rade Artorito Ompusunggu  
NIM : 320200101062  
Program Studi : Sarjana Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Profil Status Gizi Pada  
Kadet Mahasiswa Program Studi Kedokteran Cohort 3  
Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Pembimbing I,



Dr. drg. Arif Rachman, MM., MH.,  
MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR.,  
CIQaR Kolonel Laut (K) NRP.  
13567/P

Pembimbing II,



dr. Novita Indah Permatasari,  
M.Biomed (AAM)  
Penda Tk.I III/b 198711102022032

Mengetahui

Kepala Program Studi Sarjana  
Kedokteran



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri,  
M.Kes., Sp.An-TI, KIC  
Kolonel Laut (K/W) NRP 12434/P



Dekan Fakultas Kedokteran dan  
Ilmu Kesehatan



Dr. dr. Prihati Pujowaskito,  
Sp.JP(K), FIHA., M.M.R.S.  
Mayor Jenderal TNI

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Rade Artorito Ompusunggu  
NIM : 320200101062  
Program Studi : Sarjana Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Profil Status Gizi Pada Kadet Mahasiswa Program Studi Kedokteran Cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Pembimbing I: Dr. Arif Rachman, drg., SH., MH., MM., MTr.Hanla., Sp.Pros, CIQnR., CIQaR Kolonel Laut(K)		17 Januari 2024
2.	Pembimbing II: dr. Novita Indah Permatasari, M.Biomed (AAM)		17 Januari 2024
3.	Penguji I : dr. Yaumi Faiza, Sp.N., M.Biomed	YF	17 Januari 2024

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak ada karya atau bagian dari karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di tingkat apa pun di suatu Perguruan Tinggi. Selain itu, sejauh pengetahuan saya, tidak ada istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab, atau bab yang diambil dari karya yang pernah ditulis atau diterbitkan, kecuali yang secara eksplisit disebutkan dalam naskah ini dan tercantum dalam Daftar Referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan/undang-undang yang berlaku.

Bogor, 9 januari 2024



Rade Artorito Ompusunggu

## KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis ingin menaikkan ucapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah skripsi yang berjudul “Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Profil Status Gizi Kadet Mahasiswa Kedokteran *Cohort 3* Universitas Pertahanan Republik Indonesia”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan tugas akhir studi guna memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih atas selesainya penulisan karya tulis skripsi ini yang tidaklah mungkin tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, yaitu:

1. Letnan Jenderal TNI Jonni Mahroza, PhD. selaku Rektor Universitas Pertahanan Republik Indonesia,
2. Mayor Jenderal TNI Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp,JP(K)., FIHA., MMRS. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Militer,
3. Brigadir Jenderal TNI Dr. Dr. dr. Dian Andriani Ratna Dewi, Sp.DVE., M.Biomed(AAM)., MARS., MH., FINS DV., FAADV., CIQnR. selaku Wakil Dekan II Fakultas Kedokteran Militer,
4. Kolonel Laut (K/W) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, Sp.An-TI., M.Kes., KIC selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran serta seluruh jajaran staff Program Studi Sarjana Kedokteran yang telah dengan sungguh-sungguh mengupayakan segala keperluan dalam penyusunan hingga ujian skripsi,
5. Kolonel Laut (K) Dr. drg. Arif Rachman, SH., MH., MM., MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR., CIQaR, dr. Novita Indah Permatasari, M.Biomed (AAM), selaku pembimbing I, pembimbing II yang dengan sabar membagikan ilmunya, membimbing, memberi semangat serta arahan

dan petunjuk yang luar biasa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Zimroben Ompusunggu, SE., M.Si., Dra. Rame Purba, Eklesi Rapmauli Ompusunggu, Andre Simanungkalit, Tioni Ekaristin Ompusunggu, Nahum Ompusunggu, dan Bona Gavira Simanungkalit selaku keluarga yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan studi.
7. Keluarga besar ASPERTUM, khususnya rekan kelompok bimbingan yaitu, Christine Bella Djatmiko, Daniel Ahmad Romero, dan Hafid Irza Firmansyah, yang menjadi penyemangat, rekan seperjuangan, dan tempat diskusi dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Farhan Yustian Hanura, Trevicko Mahottama, Wahyu Iman Utomo, Rifqi Charis Bagaskara, M Jovanka Arya, Rafli Ahmad Fuad, M Chairin, Abdul Aziz Maulana, Anry Christianto, Ammar Harahap, M Hafizh Akram, saudara-saudara yang selalu siap membantu dan mendukung dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga Tuhan yang Maha Kuasa membalas setiap bantuan dan kebaikan berbagai pihak tersebut.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan masih terdapat hal yang bisa disempurnakan. Oleh karena itu, penulis dengan seluruh kerendahan hati mengharapkan tanggapan dan masukan membangun untuk menyempurnakan penelitian ini.

Akhir kata, semoga penelitian skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu medis pertahanan dan seluruh pihak terkait.

Bogor, 9 Januari 2023

## ABSTRAK

Peralihan dari remaja ke dewasa membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan. Masalah gizi menjadi isu kompleks yang memerlukan penanganan serius. Pentingnya menjaga keseimbangan antara kecukupan gizi dan kebutuhan tubuh menjadi krusial, terutama dalam konteks peralihan remaja ke dewasa. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan obesitas atau kekurangan berat badan (Underweight), dengan obesitas menjadi risiko utama penyakit. Di kalangan remaja, obesitas menjadi masalah umum, mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh gaya hidup terhadap profil status gizi pada kadet mahasiswa Program Studi Kedokteran Cohort 3. Metode penelitian melibatkan 67 responden dengan pengumpulan data melalui kuesioner, wawancara, dan pengukuran antropometri. Analisis korelasi akan digunakan untuk memahami hubungan antara gaya hidup terhadap status gizi. Tiap responden akan dinilai aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, dan asupan makanan perharinya. Data kemudian dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan profil status gizi, dan hubungan negatif antara tingkat stres dengan profil status gizi. Untuk indikator kualitas tidur dan asupan makanan perhari tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap status gizi kadet mahasiswa kedokteran *cohort 3* Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Berdasarkan penelitian ini disimpulkan terdapat pengaruh gaya hidup terhadap profil status gizi pada indikator aktivitas fisik dan tingkat stres.

**Kata Kunci :** Gaya Hidup, Status Gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, asupan makanan, Kadet mahasiswa kedokteran.

## **ABSTRACT**

*The transition from adolescence to adulthood requires optimal nutritional intake for growth and development. Nutritional problems are complex issues that require serious treatment. The importance of maintaining a balance between nutritional adequacy and body needs is crucial, especially in the context of the transition from adolescence to adulthood. An unbalanced diet can cause obesity or underweight, with obesity being the main risk of disease. Among adolescents, obesity is a common problem, affecting participation in physical activity and overall health. This study aims to identify the influence of lifestyle on the nutritional status profile of Cohort 3 Medical Study Program student cadets. The research method involved 67 respondents by collecting data through questionnaires, interviews, and anthropometric measurements. Correlation analysis will be used to understand the relationship between lifestyle and nutritional status. Each respondent will be assessed for physical activity, stress level, sleep quality, and daily food intake. The data was then analyzed univariately and bivariately using the SPSS application. The results show that there is a negative relationship between physical activity and the nutritional status profile, and a negative relationship between stress levels and the nutritional status profile. For the indicators of sleep quality and daily food intake, there was no significant relationship with the nutritional status of cohort 3 medical student cadets at the Defense University of the Republic of Indonesia. Based on this research, it was concluded that there was an influence of lifestyle on the nutritional status profile of physical activity indicators and stress levels.*

**Keywords:** *lifestyle, nutritional status, physical activity, sleep quality, stress level, food intake, medical student cadets.*

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan umum .....	3
1.3.2 Tujuan khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep gizi dan kesehatan.....	5
2.2 Komponen zat gizi.....	6
2.3 Status gizi.....	6

2.4	Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	7
2.5	Peningkatan berat badan .....	8
2.5.1	Regulasi berat badan .....	8
2.5.2	Disposisi lemak .....	9
2.5.3	Hormon pencernaan.....	9
2.6	Klasifikasi dan batasan.....	10
2.7	Gaya hidup dan status gizi .....	11
2.7.1	Kebiasaan makan.....	12
2.7.2	Aktivitas fisik .....	13
2.7.3	Stres psikologis .....	14
2.7.4	Kualitas tidur.....	15
2.8	Faktor yang mempengaruhi pola kebiasaan makan.....	15
2.9	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Mahasiswa Kedokteran .....	16
2.10	Hasil Penelitian Terdahulu .....	17
2.11	Kerangka Berpikir .....	18
2.12	Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>20</b>
3.1	Metode dan Desain Penelitian .....	20
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
3.3	Populasi dan Sampel .....	20
3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	21
3.5	Variabel Penelitian .....	22
3.5.1	Variabel bebas .....	23
3.5.2	Variabel terikat .....	23

3.6	Definisi Operasional .....	24
3.7	Alat dan Bahan.....	25
3.7.1	Alat.....	25
3.7.2	Bahan .....	26
3.8	Instrumen Penelitian.....	27
3.9	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.10	Analisis Data .....	30
3.11	Teknik Penyajian Data .....	30
3.12	Etika Penelitian.....	30
3.13	Alur Penelitian .....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Hasil .....	32
4.1.1	Analisis Univariat.....	32
4.1.1.1	Jenis Kelamin.....	32
4.1.1.2	Usia.....	33
4.1.1.3	Tinggi badan .....	32
4.1.1.4	Berat Badan .....	35
4.1.1.5	Aktivitas Fisik .....	35
4.1.1.6	Tingkat Stres.....	36
4.1.1.7	Kualitas Tidur .....	37
4.1.1.8	Asupan Makanan .....	38
4.1.1.9	Status gizi .....	39
4.1.2	Analisis Bivariat .....	40
4.2	Pembahasan .....	42
4.2.1	Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi .....	42

4.2.2 Hubungan tingkat stres dengan status gizi.....	43
4.2.3 Hubungan kualitas tidur dengan status gizi .....	44
4.2.4 Hubungan kecukupan asupan makan dengan status gizi .....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	47
5.1 Kesimpulan .....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN 1.....	53
LAMPIRAN 2.....	57
LAMPIRAN 3.....	69
LAMPIRAN 4.....	72
LAMPIRAN 6.....	76
LAMPIRAN 5.....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir . . . . .	18
Gambar 3.1 Alur Penelitian . . . . .	31
Gambar 4.1 Grafik Persentase Jenis Kelamin . . . . .	32
Gambar 4.2 Grafik Persentase Usia Responden . . . . .	33
Gambar 4.3 Grafik Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden . . . . .	34
Gambar 4.4 Grafik Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden . . . . .	35
Gambar 4.5 Grafik Persentase Kategori Aktivitas Fisik . . . . .	36
Gambar 4.7 Grafik Kategori Kualitas Tidur . . . . .	38
Gambar 4.8 Grafik Kategori Asupan Makanan . . . . .	39
Gambar 4.9 Grafik Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh . . . . .	40
Gambar 6.1 Dokumentasi Sosialisasi Pengisian Kuesioner Kepada Responden . . . . .	68
Gambar 6.2 Dokumentasi Pengukuran Berat Badan . . . . .	68
Gambar 6.3 Dokumentasi Pengukuran Tinggi Badan . . . . .	69
Gambar 6.4 Dokumentasi Pengisian Kuesioner oleh Responden . . . . .	69
Gambar 6.5 Dokumentasi Seminar Hasil Dengan Pembimbing 1 dan Pembimbing 2 . . . . .	70
Gambar 6.6 Tabel SPSS Frekuensi tiap variabel . . . . .	71
Gambar 6.7 Tabel SPSS Frekuensi Status Gizi . . . . .	71
Gambar 6.8 Tabel SPSS Frekuensi tiap aktivitas fisik . . . . .	71
Gambar 6.8 Tabel Frekuensi tiap aktivitas fisik . . . . .	71
Gambar 6.9 Tabel SPSS frekuensi tingkat stres . . . . .	72
Gambar 6.10 Tabel SPSS Frekuensi Kualitas tidur . . . . .	72
Gambar 6.11 Tabel SPSS Frekuensi Asupan Makan . . . . .	72
Gambar 6.13 Uji Korelasi <i>Spearman's rho</i> Aktivitas Fisik dengan Status Gizi melalui SPSS . . . . .	73
Gambar 6.14 Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i> Tingkat Stres dengan Status Gizi melalui SPSS . . . . .	74

Gambar 6.15 Uji Korelasi Spearman's rho Kualitas Tidur dengan Status Gizi melalui.....	SPSS 74
Gambar 6.16 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's rho</i> Asupan Makan dengan Status Gizi melalui SPSS.....	75
Gambar 6.17 Lembar Persetujuan.....	76
Gambar 6.18 Log Book Bimbingan Skripsi .....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut WHO .....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	24
Tabel 3.2 Tabel Indeks Massa tubuh .....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia .....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tingkat Stres .....	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur .....	37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kecukupan Makanan perhari.....	38
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi dengan IMT .....	39
Tabel 4.9 Hasil Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	40
Tabel 4.10 Hasil Uji Hubungan Tingkat stres dengan Status Gizi .....	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi .....	41
Tabel 4.12 Hasil Uji Hubungan Kecukupan Asupan Makan dengan Status Gizi.....	42

## DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
WHO	: <i>World Health Organization</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
CCK	: <i>kolesistokinin</i>
GLP-1	: <i>Glucagon-like Peptide-1</i>
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
DASS 42	: <i>Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)</i>
SPSS	: <i>Software Statistical Package for the Social Sciences</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>