

SKRIPSI

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWI KEPERAWATAN USIA 19-24 TAHUN DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN



Disusun Oleh :

**AMAMA YUNIANA NURUL MUSTAFIDAH
NIM : 202103007**

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PRODI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025**

SKRIPSI

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWI KEPERAWATAN USIA 19-24 TAHUN DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Diajukan untuk memenuhi
Salah satu persyaratan dalam mencapai gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat



Disusun Oleh :

**AMAMA YUNIANA NURUL MUSTAFIDAH
NIM : 202103007**

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PRODI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak
Mengikuti Ujian Seminar Hasil

SKRIPSI

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWI KEPERAWATAN USIA 19-24 TAHUN DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Menyetujui,
Pembimbing I



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NUPTK. 7249754655130123

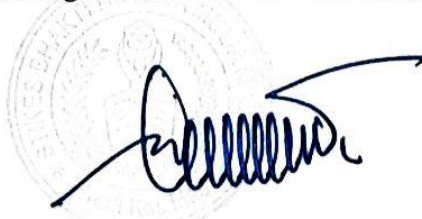
Menyetujui,
Pembimbing II



Pipid Ari Wibowo, S.KM., M.KKK
NUPTK. 6333765666131063

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7849769670230322

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar S.KM

Pada tanggal 17 Juli 2025

Dewan Penguji :

- | | | |
|------------------------|--|---|
| 1. Ketua Dewan Penguji | : <u>Karina Nur R., S.KM., M.Kes</u>
NUPTK. 7945763664230242 |  |
| 2. Penguji 1 | : <u>Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)</u>
NUPTK. 7249754655130123 |  |
| 3. Penguji 2 | : <u>Pipid Ari Wibowo, S.KM., M.KKK</u>
NUPTK. 6333765666131063 |  |

Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,



Dr. Reno Widharini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kelancaran, kemudahan dan ridho Nya yang diberikan kepada saya, dan atas dukungan doa, motivasi dari orang-orang tercinta. Akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, rasa bangga, saya sangat bersyukur dan berterimakasih kepada :

1. Allah SWT Zat Yang Maha Kuasa, sumber segala ilmu dan kehidupan. Atas rahmat, hidayah dan kemudahan-Nya, skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu. Puji syukur yang tak terhingga Kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mengabulkan segala doa.
2. Kepada orang tua saya Ibuk Mukaromah, Bapak Pramono, Pak Agus yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang tiada henti yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkahku. Terima kasih atas pengorbanan tanpa batas dari setiap usahamu, motivasi, serta dukungan baik secara moral dan material, sehingga saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini. Saya yakin keberhasilan ini tidak lepas dari setiap doa yang telah kalian panjatkan.
3. Kepada keluarga besar saya terutama kakek dan nenek saya yang telah memberikan semangat, perhatian dan doa yang tidak pernah putus untuk setiap langkah saya selama ini.
4. Kepada Bapak Zaenal Abidin, S.K.M., M.kes (Epid) dan Bapak Pipid Ari Wibowo, S.K.M.,M.KKK, saya ucapkan terima kasih atas bimbingan, kesabaran dan arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Bapak, Ibu dosen Prodi Kesehatan masyarakat yang telah memberikan ilmu, pengalaman yang bermanfaat sehingga membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Kepada teman-teman terbaik saya, Prita, Dita, Khusnul, Bunga, Nita, Diza, Novita, Aan, Khory, Diana, Berlian, Tiara, serta teman-teman Prodi Kesmas angkatan 21 khususnya peminatan epidemiologi yang telah menjadi teman berbagi cerita keluh kesah, penghibur di kala suram. Terimakasih atas kebersamaan dukungan, motivasi, serta semangat yang membersamai perjalanan selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
7. Saya ucapkan terima kasih banyak kepada diri saya sendiri karena telah bertahan dan berjuang tanpa menyerah menghadapi lika-liku selama perkuliahan. Terimakasih karena terus melangkah, belajar dan berproses untuk menjadi individu yang baik. Akhirnya kamu berhasil melewati proses studi ini dan semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa kamu mampu melewati banyak hal dan terus bermimpi lebih tinggi.
8. Terima kasih kepada semua anggota Tomorrow X Together yang telah membersamai dan lagu-lagunya yang selalu menghibur, membangkitkan suasana hati serta menginspirasi penulis selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
9. Serta ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-per satu.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amama Yuniana Nurul Mustafidah

NIM : 202103007

Dengan ini menyatakan bahwa hasil skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya dan di dalamnya tidak dapat karya yang tidak pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 17 Juli 2025



Amama Yuniana Nurul M.
NIM : 202103007

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Amama Yuniana Nurul Mustafidah
NIM : 202103007
Tempat dan Tanggal Lahir : Madiun, 05 Juni 2003
Agama : Islam
Alamat : Desa Banaran, Kecamatan Geger, Kabupaten Madiun
Email : amamamustafidah@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

1. RA Al Hikmah Tempuran, Bangunsari
2. SDN Banaran 02
3. MTsN Kembangawit/MTsN 03 Madiun
4. MAN Kembangawit/MAN 1 Madiun

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian *Overweight* pada Mahasiswi Keperawatan Usia 19-24 Tahun di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes. selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2. Ibu Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes Selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Bapak Zaenal Abidin S.KM., M.Kes (Epid), selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Pipid Ari Wibowo S.KM., M.KKK, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis
6. Orang tua saya yang senantiasa memberikan semangat, doa dan dukungan moral dan material selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Teman-teman terbaik saya yang telah kebersamai, mendukung, memberikan semangat, dan saling memotivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih telah banyak membantu selama ini, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan penelitian ini.

Madiun, 17 Juli 2025

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing letters that appear to be 'A' and 'Y' followed by a large loop.

Amama Yuniana N.M
NIM. 202103007

ABSTRAK

Amama Yuniana Nurul Mustafidah

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWI KEPERAWATAN USIA 19-24 TAHUN DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

103 halaman + 24 tabel + 3 gambar + lampiran

Overweight merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia dan berkontribusi terhadap berbagai penyakit tidak menular (PTM). Remaja usia 18-25 tahun merupakan periode yang rentan mengalami masalah gizi. Di Kota Madiun, jumlah perempuan usia 19-24 tahun yang mengalami *overweight* tercatat mengalami peningkatan 2 kali lipat di tahun 2023-2024. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berpengaruh terhadap kejadian *overweight* pada mahasiswa usia 19-24 tahun di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penelitian ini menggunakan desain studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 84 responden yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner dan pengukuran *anthropometri*. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil analisis pola makan ($p=0,054$) dan durasi tidur ($p=0,443$) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa keperawatan.

Meskipun kedua variabel tidak memiliki hubungan dengan kejadian *overweight* namun, mahasiswa disarankan mengonsumsi buah dan sayur minimal sehari sekali dan hindari kebiasaan tidur larut malam serta ngemil di malam hari.

Kata kunci : *Overweight*, Pola Makan, Durasi Tidur
Kepustakaan : 76 (2012-2025)

ABSTRACT

Amama Yuniana Nurul Mustafidah

FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT AMONG NURSERING STUDENTS AGED 19–24 YEARS AT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

131 pages + 24 tables + 3 pictures + appendices

Overweight is an increasingly prevalent public health issue in Indonesia and contributes significantly to various non-communicable diseases (NCDs). Individuals aged 18–25 years are in a vulnerable period for nutritional problems. In Madiun City, the number of females aged 19–24 experiencing overweight doubled between 2023 and 2024. This study was aimed to analyze the factors influencing the incidence of overweight among female students aged 19–24 years at STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

This research was a quantitative study with a cross-sectional design. A total of 84 respondents were selected using stratified random sampling. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements. Data were analyzed using the Chi-square test.

The analysis results for eating patterns ($p=0.054$) and sleep duration ($p=0.443$) showed no significant association with the incidence of overweight among nursing students.

Although both variables are not associated with the incidence of overweight, female students are still advised to consume fruits and vegetables at least once a day and to avoid the habit of staying up late at night as well as snacking late at night.

Keywords : Overweight, Eating Pattern, Sleep Duration

Bibliography : 76 (2012-2025)

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Persembahan.....	v
Lembar Pernyataan	vii
Daftar Riwayat Hidup	viii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak	xi
Abstract	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Singkatan	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual.....	33
3.2 Hipotesis	33
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Populasi Dan Sampel.....	35

4.3 Teknik Sampling	37
4.4 Kerangka Kerja Penelitian	39
4.5 Variabel Penelitian	40
4.6 Definisi Operasional	41
4.7 Instrumen Penelitian	42
4.8 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	43
4.9 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	45
4.10 Prosedur Pengumpulan Data	46
4.11 Teknik Pengolahan Data Dan Analisis Data	47
4.12 Etika Penelitian.....	50
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
5.2 Hasil Penelitian.....	53
5.3 Pembahasan.....	58
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	67
6.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1. 1	Keaslian penelitian	9
Tabel 2. 1	Kebutuhan Ideal Durasi Tidur Sesuai dengan Usia	20
Tabel 4. 1	Kriteria sampel	35
Tabel 4. 2	Besar Sampel Minimal	36
Tabel 4. 3	Sampel strata	38
Tabel 4. 4	Definisi Operasional	41
Tabel 4. 5	Uji Validitas	44
Tabel 4. 6	Uji Reliabilitas	45
Tabel 4. 7	Ganchart Waktu Penelitian	46
Tabel 4. 8	Tabel <i>Coding</i>	47
Tabel 4. 9	Tabel <i>Scoring</i>	48
Tabel 5. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswi berdasarkan usia	53
Tabel 5. 2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswi berdasarkan semester	53
Tabel 5. 5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan	54
Tabel 5. 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Tidur	54
Tabel 5. 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Overweight</i>	55
Tabel 5. 10	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Mahasiswi Keperawatan	56
Tabel 5. 11	Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Mahasiswi Keperawatan	57

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2. 1	Kerangka teori <i>overweight</i> menurut Teori Unicef.....	31
Gambar 4. 1	Kerangka Penelitian <i>Cross Sectional</i>	34
Gambar 4. 2	Kerangka Kerja Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Surat izin pengambilan data awal.....	77
Lampiran 2	Surat Uji Validitas dan Reliabilitas	79
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 4	Surat Etik.....	81
Lampiran 5	Kuesioner Studi Pendahuluan	82
Lampiran 6	Rekap hasil studi pendahuluan	83
Lampiran 7	Lembar Permohonan Menjadi Responden	84
Lampiran 8	Kuesioner	85
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pola Makan	89
Lampiran 10	Rekap Kuesioner Penelitian	91
Lampiran 11	Hasil Output Analisis Univariat	95
Lampiran 12	Hasil Output Analisis Bivariat.....	97
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian	100
Lampiran 14	Lembar bimbingan	102
Lampiran 15	Plagiasi	103

DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kg/m²	: Kilogram per-meter persegi
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RR	: <i>Relative Risk</i>
GERMAS	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
PTM	: Penyakit Tidak Menular
LPL	: Lipoprotein lipase
SES	: <i>Socio-economic status</i>
AKG	: Angka Kecukupan gizi
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
STQ	: <i>Sleep Timing Questionnaire</i>
Cm	: Centimeter
OR	: <i>Odd ratio</i>
RP	: <i>Ratio prevalensi</i>
MET	: <i>Metabolisme Equivalent of Task</i>