

LAPORAN TUGAS AKHIR
“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA
KUPANG”



IMANUEL HADJO WELE

PO.5303241210098

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PRODI GIZI

ANGKATAN XVI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN
DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**

DISUSUN

IMANUEL HADJO WELE
PO.5303241210098

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan

Dihadapan tim penguji

Pada tanggal 22 Mei 2024

Pembimbing

Maria,

Maria G. Pantaleon, SKM, MPH
NIP. 198406222008122005

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sine, STP., M. Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN
DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**

DISUSUN


IMANUEL HADJO WELE
PO.5303241210098

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 22 Mei 2024

Penguji I Christina R Nenotek, SKM., M. Kes

()

Penguji II Maria G. Pantaleon, SKM, MPH
NIP: 198406222008122005

()

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sine, STP., M. Kes
NIP: 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Imanuel Hadjo Wele

NIM : PO.5303241210098

Prodi : Gizi

Angkatan : XVI

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul:

“HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang 28 Mei 2024

Penulis

Immanuel Hadjo Wele

NIM: PO.530324121098

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Imanuel Hadjo Wele
TTL : Kujiratu, 28 Agustus 2002
Alamat : Kujiratu, Sabu Timur
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Kristen Protestan

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SD GMT Boda Tahun 2014
2. Lulusan SMP Negeri 1 Sabu Timur Tahun 2017
3. Lulusan SMA Negeri 1 Sabu Timur Tahun 2020
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi Angkatan XVI Tahun 2021

MOTTO

Hidup adalah perjuangan yang harus dijalani
Bukan masalah yang harus ditakuti
Berjuanglah sampai perjuangan itu membuahkan hasil
Karena masa depan sungguh ada dan
Harapanmu tidak akan hilang.

- Iman-

ABSTRAK

IMANUEL HADJO WELE “Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di Smk Negeri 3 Kota Kupang” Dibimbing oleh Maria Goreti Pantaleon, S. KM. MPH.

Latar Belakang : Stres adalah kondisi ketidaksetaraan yang muncul dari ketidaksesuaian antara kebutuhan fisik dan psikologis. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif, berkurangnya konsentrasi, memori, perhatian dan kemampuan dalam membuat keputusan. Status gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencapai kesehatan yang optimal.. Status gizi remaja di Nusa Tenggara Timur Usia Remaja 13-15 tahun prevalensi sangat pendek 17,0% dan pendek 29,7% sedangkan prevalensi sangat kurus 4,6% dan kurus 14,1%. Anak umur 16-18 tahun prevalensi sangat pendek 8,9% dan pendek 31,4% sedangkan prevalensi sangat kurus 2,7% dan kurus 9,5% (Riskesdas, 2018).

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional, dengan rancangan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Stratified random sampling. Total sampel 221 orang penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Kupang Pada Bulan Januari – April 2024.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji Chi Square menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori stres berat-sangat berat dengan status gizi normal sebanyak 18 orang dengan probabilitas $p= 0,669 (>0,05)$ dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kategori buruk dengan status gizi normal sebanyak 62 orang dengan probabilitas $p= 0,024 (>0,05)$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi remaja. Tetapi ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja.

Kata kunci : Tingkat stres, Kualitas Tidur, dan Status Gizi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cinta-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMK Negeri 3 Kota Kupang”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Ibu Juni Gressilda L. Sine, STP., M. Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Maria Goreti Pantaleon, S.KM., MPH selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga laporan tugas akhir ini dapat terwujud.
4. Ibu Christina R. Nenotek, SKM., M. Kes selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga laporan tugas akhir dapat terwujud.
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam penyusunan laporan tugas akhir.
6. Teristimewa dari lubuk hati yang dalam, penulis menghaturkan terima kasih kepada keluarga khususnya Bpak dan mama tercinta atas segala doa dan pengorbanan yang diberikan, baik moril maupun materil.
7. Sahabat-sahabat seperjuanganku dan teman-teman angkatan 17 dan 18 yang sudah membantu dalam penyusunan laporan tugas akhir dalam suka dan duka yang memberikan cinta dan kebanggaan hidup yang tidak bisa penulis ungkapkan dengan kata-kata.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan laporan. Semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis.

Kupang 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja	6
B. Stress	8
C. Kualitas Tidur.....	9
D. Status Gizi.....	12
E. Kerangka Teori.....	17
F. Kerangka Konsep.....	18
G. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Variabel Penelitian	21
E. Subjek Penelitian	21
F. Definisi Operasional	22
G. Instrumen Penelitian	23
H. Cara Pengumpulan Data	23
I. Teknik Pengolahan Data	23

J. Etika Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Profil Tempat Penelitian.....	25
B. Hasil Penelitian	26
C. Pembahasan	29
D. Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V PENUTUP.....	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 1.2 Definisi Operasional	22

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 1.2 Kerangka Kosep.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Antropometri dan Pengisian Kuesioner.....	27
Lampiran 2. Permohonan menjadi Sampel Responden	28
Lampiran 3 Kuesioner.....	39
Lampiran 4 SPSS	44
Lampiran 5 Master Tabel	45
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	46