

**ENGARUH KRONOTIPE DAN *JETLAG* SOSIAL TERHADAP
KONSUMSI KALORI PADA SISWA SMA NEGERI COLOMADU**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran



Diajukan Oleh :

SITI NURAWALIAH

J500140045

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

SKRIPSI

**PENGARUH KRONOTIPE DAN *JETLAG* SOSIAL TERHADAP
KONSUMSI KALORI PADA SISWA SMA NEGERI COLOMADU**

Yang diajukan Oleh :

Siti Nurawaliah

J500140045

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari ...6..., tanggal ...Jun!... 2018

Ketua Penguji

Nama : Dr. Muhammad Shoim Dasuki, M.Kes.

NIK : 676

(.....)

Anggota Penguji

Nama : Dr. Tri Agustina, M.Gizi.

NIK : 100.1770

(.....)

Pembimbing Utama

Nama : Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes.

NIK : 1003

(.....)

Dekan



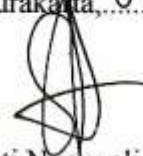
Prof. ~~DR.~~ Dr. EM Sutrisna, M.Kes.

NIK: 919

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang tertulis dalam naskah ini, kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, ⁶.....Juni 2018



Siti Nurawaliah

NIM. J500140045

MOTTO

“Dan sesungguhnya bagi kamu ada (malaikat-malaikat) yang mewarisi (pekerjaanmu), yang mulia (di sisi Allah) dan juga mencatat (perbuatanmu), mereka mengetahui apa yang kamu kerjakan”

(QS. Al-Infithar 10-12)

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna”

(QS. An-Najm 39-41)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 286)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb.,

Syukur Alhamdulillah saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat dan salam senantiasa selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, tabi'in dan para pengikut setia beliau hingga akhir zaman, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan judul "Pengaruh Kronotipe dan *Jetlag* Sosial terhadap Konsumsi Kalori pada Siswa SMA Negeri 1 Colomadu". Skripsi ini tersusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan program Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. DR. Dr. EM Sutrisna, M.Kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Erika Diana Risanti, M.Sc., selaku Kepala Biro Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes., selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu untuk membimbing penulis hingga terselesainya skripsi ini.
4. dr. Muhammad Shoim Dasuki, M.Kes., selaku Penguji Utama dan dr. Tri Agustina, M.Gizi. Selaku Penguji Pendamping yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Sardiyo, M.pd., selaku kepala sekolah SMA Negeri Colomadu dan Bapak yang telah memberikan izin dan membantu dalam penyelesaian pengambilan data.
6. Bapak tersayang dan tercinta, Bapak Sarwono dan Ibu tersayang dan tercinta, Ibu Kasem Susilowati, yang selalu memberikan semangat dan doa agar penulis selalu diberikan kemudahan, keselamatan dan kesehatan dalam setiap proses belajar.

7. Adik-adik penulis, Putri Nurul Falufi, Muhammad Rizky Kurniawan, Kaisa Adiba Azzahra, yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungan bagi penulis.
8. Seluruh dosen serta staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta atas segala bantuan dan ilmu yang diberikan selama ini.
9. Teman-teman terdekatku Miyu, Ummu Faiza Rahma, Putri Andansari, Amalia Dwi, Desy Rosiana, Maulida Halima, Dyah Ayu Purwita, Hilda Carella Sari yang selalu memberikan dukungan dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan skripsi Yovanda Putri Perdana, Suryaningtyas Pratiwi, Asti Oktavia Priwidianni, Shafira Diani, Panggiring yang selalu mengingatkan deadline skripsi, yang selalu menemani dan memberikan semangat.
11. Teman-teman keluarga besar ASCLEPIUS 2014 untuk doa, dukungan dan kebersamaannya selama ini, semoga tetap kompak dalam persaudaraan.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, hanya do'a yang penulis panjatkan, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan dan menjadi amal ibadah yang mulia, Amin. Akhirnya dengan segala kekurangan dan keterbatasan kemampuan dari penulis, mudah-mudahan karya ini dapat menjadi tambahan ilmu bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum, wr.wb.

Surakarta, Januari 2018

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	4
A. Kronotipe	4
1. Definisi Tidur.....	4
2. Irama Sirkadian	4
3. Kronotipe	6
B. Jetlag Sosial	7
C. Konsumsi Kalori.....	8
1. Keseimbangan Energi.....	8
2. Definisi Kalori	8
3. Asupan Kalori	9
D. Hubungan Antara Kronotipe dengan Konsumsi Kalori.....	9
E. Hubungan Antara Jetlag Sosial dengan Konsumsi Kalori...	10
F. Kerangka Konsep.....	11

	G. Hipotesis	11
BAB III	METODE PENELITIAN	12
	A. Desain Penelitian	12
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	12
	C. Populasi Penelitian.....	12
	D. Sampel dan Teknik Sampling	12
	E. Estimasi Besar Sampel	12
	F. Kriteria Restriksi.....	14
	G. Variabel Penelitian.....	14
	H. Definisi Operasional	14
	I. Instrumen Penelitian	15
	J. Analisis Data.....	16
	K. Alur Penelitian	17
	L. Jadwal Penelitian	18
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	19
	A. Hasil Penelitian.....	19
	1. Karakteristik Responden.....	19
	2. Uji Univariat	20
	3. Analisis Bivariat	21
	B. Pembahasan	22
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	25
	A. Kesimpulan	25
	B. Saran.....	25
	DAFTAR PUSTAKA	26
	LAMPIRAN.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	11
Gambar 2. Alur Penelitian.....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jadwal Penelitian	18
Tabel 2.	Distribusi data responden menurut umur.	19
Tabel 3.	Distribusi data responden menurut jenis kelamin.	19
Tabel 4.	Distribusi data responden menurut kronotipe.....	20
Tabel 5.	Distribusi data responden menurut jetlag sosial	20
Tabel 6.	Distribusi data responden menurut konsumsi kalori	20
Tabel 7.	Analisi Chi-Square Pengaruh Kronotipe dan Jetlag Sosial Terhadap Konsumsi Kalori Pada Siswa SMA Negeri Colomadu.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical Clearance Letter	30
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	31
Lampiran 3. Surat Ijin telah selesai melakukan Penelitian	32
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	33
Lampiran 5. Kuesioner Identitas Responden	34
Lampiran 6. Kuesioner Morningness-Eveningness Versi Indonesia	35
Lampiran 7. Kuesioner Jetlag Sosial.....	41
Lampiran 8. Kuesioner L-MMPI	42
Lampiran 9. FOOD RECALL 24 JAM.....	43
Lampiran 10 Hasil Analisis Data	45

ABSTRAK
**PENGARUH KRONOTIPE DAN *JETLAG* SOSIAL TERHADAP
KONSUMSI KALORI PADA SISWA SMA NEGERI COLOMADU**

Siti Nurawaliah, Yusuf Alam Romadhon

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Latar Belakang: Kronotipe adalah preferensi individual dalam pola siklus bangun-tidur. *Jetlag* sosial merupakan selisih waktu tidur yang tidak terpenuhi akibat interaksi jam internal dengan jam sosial mengakibatkan defisit tidur kronik. Penelitian ini mengambil subjek pada siswa SMA karena pada usia remaja akhir adalah puncaknya perpindahan antara kronotipe pagi ke kronotipe malam.

Tujuan: menganalisis pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori pada siswa SMA Negeri Colomadu.

Metode Penelitian: Metode penelitian ini adalah survei analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Besar sampel adalah 40 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis menggunakan uji statistik *Fisher* dan uji *Chi-Square*.

Hasil: Penelitian dengan jumlah subjek 40 responden didapatkan nilai $p = 0,256$ pada *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori, dan kronotipe terhadap konsumsi kalori didapatkan hasil nilai $p = 0,006$.

Kesimpulan: Hasil pada penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kronotipe terhadap konsumsi kalori, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori.

Kata Kunci: kronotipe, *jetlag* sosial, kalori

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF CHRONOTYPE AND SOCIAL JETLAG TOWARDS THE CALORIES CONSUMPTION AMONG THE STUDENTS OF COLOMADU SENIOR HIGH SCHOOL

Siti Nurawaliah, Yusuf Alam Romadhon
Medical Faculty of University of Muhammadiyah Surakarta

Background: Chronotype is an individual preference in sleep and wake up cycle pattern. Social jetlag is a difference of an unfulfilled sleeping time due to the interaction between internal clock with social clock which effects the chronic sleeping deficiency. The subjects of this research are students of senior high school because the late teens are the top of displacement between morning chronotype to night chronotype.

Objectiv: To analyze the influence of chronotype and social jetlag towards the calories consumption among the students of Colomadu Senior High School.

Method: This research is an analytic observational study with cross sectional approach. The samples are 40 students. Purposive sampling method was applied in the selection of samples. Fisher and Chi-Square test was used for data analysis.

Results: The research with 40 respondents obtained $p = 0,256$ for the social jetlag towards calories consumption, and chronotype towards calories consumption obtained $p = 0,006$.

Conclusion: The result of this research showed that there is a significant correlation between chronotype towards calories consumption, and there is not a significant correlation between social jetlag towards calories consumption.

Keywords: Chronotype, Social jetlag, Calories