



HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KOMPOSISI TUBUH DAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB

HELGA AUDINA



PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan Komposisi Tubuh dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Helga Audina
I1401221003

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

HELGA AUDINA. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan Komposisi Tubuh dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB. Dibimbing oleh BUDI SETIAWAN.

Konsumsi *junk food* dan kebiasaan olahraga merupakan faktor gaya hidup yang dapat memengaruhi komposisi tubuh dan status gizi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dan kebiasaan olahraga dengan komposisi tubuh dan status gizi mahasiswa. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 56 mahasiswa. Data konsumsi *junk food* dikumpulkan menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kebiasaan olahraga dinilai menggunakan kuesioner terstruktur, serta komposisi tubuh dan status gizi diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) dan microtoise. Anaisis data dilakukan menggunakan uji Spearman, Chi-Square, dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang sering (76,8%) dan kebiasaan olahraga yang kurang (75,0%). Analisis bivariat menunjukkan konsumsi *junk food* baik frekuensi dan asupan serta kebiasaan olahraga berhubungan signifikan dengan persen lemak tubuh ($p < 0,05$), tetapi tidak dengan lemak visceral dan status gizi ($p > 0,05$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dan kebiasaan olahraga secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap persen lemak tubuh ($p = 0,015$). Namun, kedua variabel tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap status gizi ($p > 0,05$).

Kata kunci: *junk food*, kebiasaan olahraga, komposisi tubuh, mahasiswa, status gizi

ABSTRACT

HELGA AUDINA. Correlation between Junk Food Consumption and Exercise Habits with Body Composition and Nutritional Status of PPKU IPB Students. Supervised by BUDI SETIAWAN.

Junk food consumption and exercise habits are lifestyle factors that may affect body composition and nutritional status among college students. This study aimed to analyze the relationship between junk food consumption and exercise habits with body composition and nutritional status of college students. A cross-sectional design was employed involving 56 students. Junk food consumption data were collected by using a SQ-FFQ, exercise habits were assessed using a structured questionnaire, and body composition and nutritional status were measured using bioelectrical impedance analysis and microtoise. Data was analyzed using Spearman correlation, Chi-Square, and multiple linear regression tests. Results showed that most subjects had frequent junk food consumption habits (76.8%) and inadequate exercise habits (75.0%). Bivariate analysis showed that both the frequency and amount of junk food consumption and exercise habits, were significantly associated with body fat percentage ($p < 0.05$), but not with visceral fat and nutritional status ($p > 0.05$). Multivariate analysis showed that junk food consumption and exercise habits jointly had a significant effect on body percentage

($p=0.015$). However, both variables were not proven to have a significant effect on nutritional status ($p>0.05$).

Keywords: body composition, college students, exercise habits, junk food, nutritional status

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KOMPOSISI TUBUH DAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB

HELGA AUDINA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan
Komposisi Tubuh dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB
Nama : Helga Audina
NIM : 11401221003

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Budi Setiawan, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan
Alumni Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
06 Juli 2026

Tanggal Lulus: 22 JUL 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta karunia-Nya, sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Penelitian yang menjadi dasar penyusunan skripsi ini dilaksanakan pada Februari 2026 dengan judul “Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Olahraga dengan Komposisi Tubuh dan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB”. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Budi Setiawan, M.S., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, ilmu, saran, serta arahan yang sangat berharga mulai dari tahap perencanaan hingga penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si selaku dosen moderator dan dosen penguji penelitian saya yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi yang telah saya buat.
3. Kedua orang tua, kedua adik, kakek-nenek dan keluarga besar, yang senantiasa memberikan doa, motivasi, semangat, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis.
4. Teman-teman, sahabat, Panen Ijo, yang telah memberikan dorongan, ide, serta kebersamaan yang menjadi penyemangat dalam proses penyusunan proposal ini.
5. Seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca serta berkontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2026

Helga Audina



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis Penelitian	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Konsumsi <i>Junk Food</i>	14
4.3 Pengetahuan Gizi	20
4.4 Kebiasaan Olahraga	23
4.5 Komposisi Tubuh	24
4.6 Status Gizi	27
4.7 Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Komposisi Tubuh	28
4.8 Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	30
4.9 Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Komposisi Tubuh	31
4.10 Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi	32
4.11 Pengaruh Simultan Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Kebiasaan Olahraga dengan Komposisi Tubuh	33
4.12 Pengaruh Simultan Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi	34
V SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	46
RIWAYAT HIDUP	56



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan	8
2	Pengategorian variabel	11
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	13
4	Sebaran data subjek berdasarkan kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	14
5	Hasil uji hubungan karakteristik subjek dengan kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	14
6	Rata-rata frekuensi konsumsi <i>junk food</i> per minggu berdasarkan jenis <i>junk food</i>	15
7	Rata-rata asupan energi dan zat gizi dari <i>junk food</i>	18
8	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi <i>junk food</i>	19
9	Kontribusi <i>junk food</i> terhadap total asupan harian subjek	20
10	Sebaran subjek berdasarkan kemampuan menjawab pertanyaan pengetahuan terkait <i>junk food</i> dengan benar	21
11	Hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi <i>junk food</i>	22
12	Perbandingan pengetahuan gizi terkait <i>junk food</i> pada mahasiswa Gizi dan Non-Gizi	22
13	Sebaran kebiasaan olahraga subjek	23
14	Sebaran data persen lemak tubuh subjek	25
15	Sebaran data lemak visceral subjek	26
16	Sebaran data status gizi subjek	27
17	Hasil uji korelasi konsumsi <i>junk food</i> dengan persen lemak tubuh	28
18	Hasil uji korelasi konsumsi <i>junk food</i> dengan lemak visceral	30
19	Hasil uji korelasi konsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi	30
20	Hasil uji korelasi kebiasaan olahraga dengan persen lemak tubuh	31
21	Hasil uji korelasi kebiasaan olahraga dengan lemak visceral	32
22	Hasil uji korelasi kebiasaan olahraga dengan status gizi	33
23	Hasil analisis regresi linear berganda pengaruh konsumsi <i>junk food</i> dan kebiasaan olahraga dengan persen lemak tubuh	33
24	Hasil analisis regresi linear berganda pengaruh konsumsi <i>junk food</i> dan kebiasaan olahraga dengan persen lemak tubuh	34

DAFTAR LAMPIRAN

1	Keterangan Lolos Kaji Etik	47
2	<i>Informed Consent</i>	48
3	Kuesioner Penelitian	49
4	Formulir SQ-FFQ <i>Junk Food</i>	52
5	Formulir SQ-FFQ Makanan Pokok, Lauk, Sayuran, dan Buah-buahan	54