



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *SEDENTARY BEHAVIOR*, FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, ASUPAN MINUMAN BERKAFEIN, DAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI

ISVIE TRESNA SOPIANDINI



**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 Pengetahuan Gizi, *Sedentary Behavior*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Asupan Minuman Berkafein, dan Dismenore Primer pada Mahasiswi” 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, Agustus 2026

Isvie Tresna Sopiandini
I1401221034



@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.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

ISVIE TRESNA SOPIANDINI. Hubungan Pengetahuan Gizi, *Sedentary Behavior*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Asupan Minuman Berkafein, dan Dismenore Primer pada Mahasiswi. Dibimbing oleh RESA ANA DINA.

Dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami mahasiswi dan diduga berkaitan dengan pengetahuan gizi, *sedentary behavior*, frekuensi konsumsi *fast food*, dan asupan minuman berkafein. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan *sedentary behavior*, frekuensi konsumsi *fast food*, dan asupan minuman berkafein, serta hubungan *sedentary behavior*, frekuensi konsumsi *fast food*, dan asupan minuman berkafein dengan dismenore primer pada mahasiswi PPKU IPB University. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling* pada 98 mahasiswi yang mengalami dismenore primer. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan WaLIDD. Mayoritas subjek mengalami dismenore primer derajat sedang, memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup, dan *sedentary behavior* yang tinggi. *Sedentary behavior* berhubungan positif dengan frekuensi konsumsi *fast food* ($p=0,006$; $r=0,275$) dan asupan minuman berkafein ($p=0,004$; $r=0,288$), serta frekuensi konsumsi *fast food* berhubungan positif dengan dismenore primer ($p=0,036$; $r=0,213$). Pengetahuan gizi tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan *sedentary behavior*, frekuensi konsumsi *fast food*, dan asupan minuman berkafein, serta usia *menarche*, siklus menstruasi, *sedentary behavior*, dan asupan minuman berkafein tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan dismenore primer.

Kata kunci: asupan minuman berkafein, dismenore primer, *fast food*, pengetahuan gizi, *sedentary behavior*

ABSTRACT

ISVIE TRESNA SOPIANDINI. Relationship between Nutrition Knowledge, Sedentary Behavior, Fast Food Consumption Frequency, Caffeinated Beverage Intake, and Primary Dysmenorrhea among Female University Students. Supervised by RESA ANA DINA.

Primary dysmenorrhea is a common reproductive health problem among female university students and is thought to be associated with nutrition knowledge, sedentary behavior, fast food consumption frequency, and caffeine intake. This study aimed to examine relationships between nutrition knowledge and sedentary behavior, fast food consumption frequency, and caffeinated beverage intake, as well as the relationships of sedentary behavior, fast food consumption frequency, and caffeinated beverage intake with primary dysmenorrhea among female students in the Common Competency Education Program (PPKU) at IPB University. This cross-sectional study used purposive sampling and included 98 female students with primary dysmenorrhea. Data were collected using a nutrition knowledge

questionnaire, the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ), the Food Frequency Questionnaire (FFQ), the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and WaLIDD. Most participants had moderate primary dysmenorrhea, moderate nutrition knowledge, and high sedentary behavior. Sedentary behavior was positively associated with fast food consumption frequency ($p=0.006$; $r=0.275$) and caffeinated beverage intake ($p=0.004$; $r=0.288$), while fast food consumption frequency was positively associated with primary dysmenorrhea ($p=0.036$; $r=0.213$). Nutrition knowledge was not significantly associated with sedentary behavior, fast food consumption, or caffeinated beverage intake. Age at menarche, menstrual cycle, sedentary behavior, and caffeinated beverage intake were not significantly associated with primary dysmenorrhea.

Keywords: caffeinated beverage intake, fast food, nutrition knowledge, primary dysmenorrhea, sedentary behavior

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

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.

Perpustakaan IPB University

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, *SEDENTARY BEHAVIOR*, FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*, ASUPAN MINUMAN BERKAFEIN, DAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI

ISVIE TRESNA SOPIANDINI

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

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



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.



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.

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, *Sedentary Behavior*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Asupan Minuman Berkafein, dan Dismenore Primer pada Mahasiswi

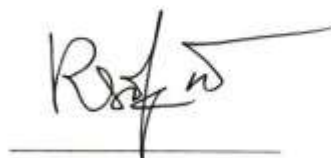
Nama : Isvie Tresna Sopiandini

NIM : 11401221034

Disetujui oleh

Pembimbing:

Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.



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:
31 Juli 2026

Tanggal Lulus: 07 Agustus 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.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Oktober 2025 sampai bulan Juli 2026 dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, *Sedentary Behavior*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Asupan Minuman Berkafein, dan Dismenore Primer pada Mahasiswi. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, kritik yang membangun, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku dosen penguji yang telah berkenan meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan, kritik, dan saran yang sangat berharga sebagai bahan penyempurnaan skripsi ini.
3. Seluruh tenaga kependidikan Program Studi Sarjana Ilmu Gizi yang telah memberikan bantuan dan pelayanan kepada penulis dalam berbagai keperluan akademik dan administrasi selama masa perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini.
4. Keluarga tercinta, yaitu Bapak Wawan Johny Sutrisno, Ibu Apis Sukmawati, A Ilham, Teh Isty, A Indra dan keponakan tersayang Xaviel, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tiada henti kepada penulis. Dukungan tersebut menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Afina dan Safa, teman kandung penulis yang selalu hadir dan menjadi tempat berbagi dalam berbagai cerita, baik suka maupun duka. Terima kasih telah senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta menjadi teman yang selalu ada bagi penulis dalam setiap proses dan perjalanan yang dilalui.
6. Teman-teman member LSI, Amalia, Rani, Anisa, Amanda, Risti, dan Rahma yang telah kebersamai penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas bantuan, dukungan, semangat, cerita, serta kebersamaan yang membuat setiap proses yang dilalui menjadi lebih ringan dan berkesan.
7. Teman-teman kelas P3, Gizi Masyarakat Angkatan 59, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan, semangat, dan kebersamaan serta mewarnai perjalanan penulis selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Isvie Tresna Sopiandini



@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.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	4
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	8
3.1 Waktu dan Tempat	8
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	8
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	12
3.5 Definisi Operasional	17
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Karakteristik Subjek	19
4.2 Derajat Nyeri dan Karakteristik Dismenore	20
4.3 Pengetahuan Gizi	23
4.4 <i>Sedentary Behavior</i>	25
4.5 Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	27
4.6 Asupan Minuman Berkafein	29
4.7 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Dismenore Primer	32
4.8 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan <i>Sedentary Behavior</i>	33
4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	34
4.10 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Asupan Minuman Berkafein	35
4.11 Hubungan <i>Sedentary Behavior</i> dengan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	37
4.12 Hubungan <i>Sedentary Behavior</i> dengan Asupan Minuman Berkafein	38
4.13 Hubungan <i>Sedentary Behavior</i> dengan Dismenore Primer	39
4.14 Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Dismenore Primer	40
4.15 Hubungan Asupan Minuman Berkafein dengan Dismenore Primer	41
V SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	55
RIWAYAT HIDUP	69



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	11
2	Pengategorian variabel	13
3	Sebaran karakteristik subjek	19
4	Sebaran nyeri dan karakteristik dismenore	21
5	Sebaran jawaban benar subjek pada setiap pertanyaan	23
6	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi	25
7	Sebaran tingkat <i>sedentary behavior</i> subjek	26
8	Durasi <i>screen time</i> mahasiswi berdasarkan jenis aktivitas	26
9	Sebaran frekuensi konsumsi <i>fast food</i> subjek	27
10	Sepuluh jenis <i>fast food</i> dengan median frekuensi konsumsi tertinggi	28
11	Sebaran jenis dan median frekuensi konsumsi minuman berkafein	29
12	Sebaran asupan minuman berkafein subjek	30
13	Jenis minuman berkafein dengan frekuensi konsumsi tertinggi	30
14	Jenis minuman berkafein dengan asupan kafein tertinggi	31
15	Hasil analisis hubungan karakteristik subjek dengan dismenore primer	32
16	Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi dengan <i>sedentary behavior</i>	33
17	Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi <i>fast food</i>	34
18	Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi dengan asupan minuman berkafein	36
19	Hasil analisis hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan konsumsi <i>fast food</i>	37
20	Hasil analisis hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan asupan minuman berkafein	38
21	Hasil analisis hubungan <i>sedentary behavior</i> dengan dismenore primer	39
22	Hasil analisis hubungan konsumsi <i>fast food</i> dengan dismenore primer	40
23	Hasil analisis asupan minuman berkafein dengan dismenore primer	41

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran hubungan pengetahuan gizi, <i>sedentary behavior</i> , frekuensi konsumsi <i>fast food</i> , asupan minuman berkafein dan dismenore primer pada mahasiswi	7
2	Alur proses seleksi subjek penelitian	9

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	56
2	<i>Informed consent</i>	57
3	Lembar <i>screening</i>	58
4	Kuesioner dismenore	60
5	Kuesioner pengetahuan gizi	61
6	<i>Sedentary Behaviour Questionnaire</i> (SBQ)	63
7	Kuesioner FFQ konsumsi <i>fast food</i>	65
8	Kuesioner SQ-FFQ asupan minuman berkafein	67