



- 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 PENGETAHUAN, SIKAP, PRAKTIK HIDUP SEHAT DAN PENGELUARAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA

ANANDA PUTRI ZASKIA



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, Sikap, Praktik Hidup Sehat, dan Pengeluaran Pangan dengan Status Gizi Mahasiswa” 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

Ananda Putri Zaskia
I1401221087



@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

ANANDA PUTRI ZASKIA. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Praktik Hidup Sehat, dan Pengeluaran Pangan dengan Status Gizi Mahasiswa. Dibimbing oleh EVY DAMAYANTHI dan CESILIA METI DWIRIANI.

Masa dewasa awal merupakan periode kritis terutama pada mahasiswa baru yang mengalami perubahan tempat tinggal dan pola makan sehingga berpotensi mengalami masalah gizi. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pengetahuan, sikap, praktik hidup sehat, dan pengeluaran pangan dengan status gizi mahasiswa. Penelitian *cross-sectional* ini melibatkan 74 mahasiswa yang dipilih secara *random sampling*. Data pengetahuan, sikap, aktivitas fisik (IPAQ), dan durasi tidur dikumpulkan melalui kuesioner. Data asupan gizi untuk menilai kualitas diet diperoleh melalui *food recall* 3x24 jam. Status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson* dan *spearman*. Hampir separuh (47,3%) subjek memiliki pengetahuan yang baik, hampir seluruh (89,2%) subjek memiliki sikap yang positif, namun kualitas diet hampir seluruh (98%) masih memerlukan perbaikan. Lebih dari dua per tiga subjek memiliki aktivitas sedang (69%) dengan durasi tidur yang tidak optimal (70%). Sekitar seperlima (20,3%) subjek memiliki status gizi kurus dan sekitar sepersepuluh (10,9%) berstatus gizi lebih. Pengetahuan, sikap, praktik hidup sehat tidak berhubungan signifikan dengan status gizi. Uang saku berhubungan signifikan positif dengan status gizi ($p=0,043$), dan pengeluaran pangan berhubungan signifikan positif dengan asupan energi ($p=0,003$) dan lemak ($p=0,006$). Aktivitas fisik ditemukan signifikan lebih sering dan lebih lama pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas diet, pengeluaran pangan, status gizi, uang saku

ABSTRACT

ANANDA PUTRI ZASKIA. The Relationship Between Knowledge, Attitudes, Healthy Lifestyle Practices, and Food Expenditures and the Nutritional Status of College Students. Supervised by EVY DAMAYANTHI and CESILIA METI DWIRIANI.

Early adulthood is a critical period for first-year college students who experience changes in living arrangements and eating patterns, putting at risk for nutritional problems. The purpose to analyze the relationship between knowledge, attitudes, healthy lifestyle practices, and food expenditure and the nutritional status of college students. This cross-sectional study involved 74 college students with random sampling. Data on knowledge, attitudes, physical activity (IPAQ), and sleep duration collected via a questionnaire. Nutritional intake data to assess diet quality were obtained through a 3×24-hour food recall. Nutritional status was determined based on BMI. Data analysis used correlation tests. Nearly half (47.3%) of the subjects had good knowledge, nearly all (89.2%) had positive attitudes, but



the dietary quality of nearly all (98%) still need improvement. More than two-thirds of the subjects engaged in moderate physical activity (69%) and had suboptimal sleep duration (70%). One-fifth (20.3%) of the subjects were underweight, and one-tenth (10.9%) were overweight. Knowledge, attitudes, and healthy lifestyle practices were not significantly associated with nutritional status. Pocket money positively significantly with nutritional status ($p=0.043$), and food expenditure was positively significantly with energy intake ($p=0.003$) and fat intake ($p=0.006$). Physical activity significantly more frequent and longer in duration males than females.

Keywords: diet quality, food expenditure, nutritional status, physical activity, pocket money

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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@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.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
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 PENGETAHUAN, SIKAP, PRAKTIK HIDUP SEHAT DAN PENGELUARAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA

ANANDA PUTRI ZASKIA

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

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, Sikap, Praktik Hidup Sehat, dan
Pengeluaran Pangan dengan Status Gizi Mahasiswa

Nama : Ananda Putri Zaskia

NIM : 11401221087

Disetujui oleh

Pembimbing 1:

Prof. Dr. Ir. Evy Damayanthi, M.S



Pembimbing 2:

Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc



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:
14 Juli 2026

Tanggal Lulus: 04 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. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Oktober sampai bulan Mei 2026 dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Sikap, Praktik Hidup Sehat, dan Pengeluaran Pangan dengan Status Gizi Mahasiswa”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada pembimbing, Prof. Dr. Ir. Evy Damayanthi, M.S. dan Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. atas kesabaran dalam mengarahkan, serta waktu yang telah diluangkan di sela kesibukan. Diskusi terkait penelitian bukan sekadar bimbingan akademik, namun pelajaran tentang bagaimana cara berpikir kritis dan gigih. Terima kasih telah mempercayai kemampuan penulis saat penulis sendiri meragukannya. Ibu Anna Vipta Resti, S.P., M.Gizi. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan koreksi, kritik konstruktif, serta saran-saran yang berharga demi perbaikan dan kesempurnaan penelitian ini. Terima kasih kepada Direktorat Pendidikan Kompetensi Umum Institut Pertanian Bogor (DPKU IPB) atas kesempatannya untuk meneliti mahasiswa PPKU IPB University.

Kepada orang tua dan adik penulis yang doa-doanya menembus langit dan menjadi tameng bagi penulis di masa-masa sulit. Skripsi ini bukan hanya gelar bagi penulis, namun wujud kecil dari rasa terima kasih atas setiap tetes keringat dan harapan yang kalian tanamkan. Terima kasih telah menjadi alasan bagi penulis untuk tidak pernah menyerah.

Kepada semua sahabat yang menemani penulis dari masa putih biru hingga saat ini, terima kasih telah menjadi pelipur lara, selalu merayakan setiap kemenangan kecil penulis, dan menjadi *support system*. Terima kasih telah mewujudkan “Tapi Diterima” Nadin Amizah. Terima kasih atas ratusan jam yang telah dihabiskan di sudut danau SDGs, HS, Warcap, Tomoro, dan LSI. Kini langkah sudah berbeda, penulis melepaskan untuk tumbuh dengan doa yang paling tulus. Mari bertemu di puncak dengan cerita yang lebih hebat dengan merayakan hidup yang telah kita menangkan.

Bogor, Agustus 2026

Ananda Putri Zaskia



@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 LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Karakteristik Subjek	19
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi	20
4.3 Pengetahuan Hidup Sehat	21
4.4 Sikap Hidup Sehat	23
4.5 Praktik Hidup Sehat	24
4.6 Pengeluaran Pangan	28
4.7 Status Gizi	29
4.8 Hubungan Pengetahuan Hidup Sehat dengan Status Gizi	29
4.9 Hubungan Sikap Hidup Sehat dengan Status Gizi	30
4.10 Hubungan Praktik Hidup Sehat dengan Status Gizi	31
4.11 Hubungan Pengeluaran Pangan dengan Status Gizi	35
V SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	48
RIWAYAT HIDUP	53



DAFTAR TABEL

1	Variabel, jenis dan cara pengumpulan data	9
2	Kriteria penilaian Indonesian Healthy Eating Index	13
3	Kategori tingkat aktivitas fisik	13
4	Kategori status gizi subjek usia 18 tahun	15
5	Kategori IMT subjek usia ≥ 19 tahun	15
6	Pengategorian data penelitian	15
7	Sebaran karakteristik subjek	19
8	Sebaran karakteristik sosial ekonomi	20
9	Sebaran pengetahuan hidup sehat berdasarkan kuesioner	22
10	Persentase subjek yang menjawab benar pada pertanyaan pengetahuan hidup sehat	22
11	Sebaran sikap hidup sehat berdasarkan kuesioner	23
12	Persentase subjek yang menjawab positif terkait sikap hidup sehat	23
13	Rata-rata asupan subjek	24
14	Rata-rata konsumsi pangan dan skor I-HEI subjek	25
15	Sebaran kualitas diet subjek	26
16	Sebaran aktivitas fisik subjek	27
17	Sebaran durasi tidur subjek	28
18	Sebaran pengeluaran pangan subjek	28
19	Sebaran status gizi berdasarkan IMT	29
20	Sebaran pengetahuan hidup sehat dan status gizi	29
21	Sebaran sikap hidup sehat dan status gizi	30
22	Sebaran kualitas diet dan status gizi	31
23	Sebaran durasi tidur dan status gizi	34
24	Sebaran aktivitas fisik dan status gizi	32
25	Hasil uji beda komponen aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin	33
26	Sebaran pendapatan keluarga dan status gizi	36
27	Sebaran uang saku dan status gizi	36
28	Sebaran pengeluaran pangan dan status gizi	37

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Ethical clearance</i>	49
2	<i>Informed consent</i>	51
3	Tingkat kecukupan energi dan zat gizi	52