



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA/I ASRAMA PPKU IPB UNIVERSITY

AINI SYAFIRA



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mentantumkan 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 memperbarui 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, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Mahasiswa/i Asrama PPKU IPB University” 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 2025

Aini Syafira
I14190003

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

i. 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 memperbarui sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



IPB University

@Hak cipta milik IPB University



ABSTRAK

AINI SYAFIRA. Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Mahasiswa/i Asrama PPKU IPB University. Dibimbing oleh ALI KHOMSAN dan PURNAWATI HUSTINA RACHMAN.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa/i Asrama PPKU IPB University. Desain penelitian menggunakan *comparative cross-sectional study* yang terdiri dari 60 laki-laki dan 60 perempuan yang dipilih dengan metode *systematic random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian form secara mandiri serta wawancara dan pengukuran langsung. Subjek perempuan memiliki pengetahuan gizi baik (61,7%), lebih tinggi dibanding laki-laki (35%). Rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* subjek laki-laki lebih sering (53,3%) dibanding perempuan (38,3%). Subjek laki-laki memiliki tingkat aktivitas sedang (66,7%) lebih tinggi dibanding perempuan (21,7%). Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (65%). Ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* pada subjek laki-laki ($p=0,013$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik tidak secara langsung memengaruhi status gizi individu, dikarenakan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap status gizi.

Kata kunci: aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, mahasiswa, pengetahuan gizi, status gizi

ABSTRACT

AINI SYAFIRA. Correlation between Nutritional Knowledge, Fast Food Consumption, Physical Activity, and Nutrition Status among Male and Female Students in PPKU Dormitory IPB University. Supervised by ALI KHOMSAN and PURNAWATI HUSTINA RACHMAN.

This study aims to analyze correlation between nutritional knowledge, fast food consumption, physical activity, and nutritional status among students in the PPKU Dormitory. The study design used a comparative cross-sectional study consisting of 60 men and 60 women selected using a systematic random sampling method. Data were collected through self-administered form, interviews, and direct measurements. Female subjects had a higher level of nutritional knowledge (61.7%) than male subjects (35%). The average frequency of fast food consumption among male subjects was more frequent (53.3%) than female subjects (38.3%). Most male subjects had a moderate level of activity (66.7%) higher than female subjects (21.7%). Most subjects had normal nutritional status (65%). There was a significant relationship between nutritional knowledge and fast food consumption in male subjects ($p=0,013$). There was no significant relationship between physical activity, fast food consumption and nutritional status ($p>0.05$). It can be concluded that nutritional knowledge, fast food consumption, and physical activity did not directly



affect an individual's nutritional status, due to other factors that could affect nutritional status.

Keywords: college students, fast food consumption, nutrition knowledge, nutritional status, physical activity

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

i. 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

i. 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 2025¹
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.





HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA/I ASRAMA PPKU IPB UNIVERSITY

AINI SYAFIRA

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



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



Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Mahasiswa/I Asrama PPKU IPB University
Nama : Aini Syafira
NIM : 114190003

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mentantumkan 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 memperbarui sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Disetujui oleh

Pembimbing 1:

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.

Pembimbing 2:

Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi.

Diketahui oleh



Ketua Departemen Gizi Masyarakat

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian:
22 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 28 AUG 2025





PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Mahasiswa/i Asrama PPKU IPB University”, yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memeroleh gelar Sarjana Gizi di Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University.

Penulisan skripsi ini tentunya dapat terselesaikan atas dukungan dan bantuan tak terhingga dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku pembimbing skripsi 1 yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan semangat kepada penulis.
2. Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi. selaku dosen pembimbing skripsi 2 yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberi dukungan semangat selama penulisan skripsi.
3. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku dosen pemandu seminar sekaligus dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran serta masukan yang membangun dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Agr. Eny Palupi, S.TP., M.Sc. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan terkait akademik selama berkuliah di IPB University.
5. Kedua orang tua penulis, Bapak S. Jeffry dan Ibu Rosmiati, Kakak, Abang, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa selalu mendoakan, mendukung, dan memberi kasih sayang kepada penulis.
6. Sahabat-sahabat yang selalu memberi dukungan moral serta turut memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 56 yang telah berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan perkuliahan.
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut memberi saran, motivasi, dan masukan dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat kemungkinan penelitian ini memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis akan selalu terbuka untuk masukkan dan saran yang membangun untuk penyempurnaan bagi penelitian yang akan dating. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat dalam menambah wawasan baik kepada penulis maupun masyarakat umum dan instansi/pemerintah.

Bogor, Agustus 2025

Aini Syafira





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	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Deskripsi Operasional	16
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Karakteristik Subjek dan Keluarga	18
4.2 Pengetahuan Gizi	19
4.3 Kebiasaan Makan	21
4.4 Aktivitas Fisik	25
4.5 Status Gizi	26
4.6 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Aktivitas Fisik	27
4.7 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	28
4.8 Keterbatasan Penelitian	29
V SIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Simpulan	30
5.2 Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	37
RIWAYAT HIDUP	46

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

i. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mendapat izin dan menyebarluaskan 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 memperbarui sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Jenis dan cara pengumpulan data	10
Kategori tingkat pengetahuan gizi	10
Kategori frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	11
Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan skor PAL	12
Nilai PAR aktivitas fisik per satuan waktu	12
Kategori IMT subjek usia 5–18 tahun	14
Kategori status gizi berdasarkan IMT	14
Pengkategorian data variabel penelitian	14
Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek dan keluarga	18
Sebaran subjek berdasarkan pengetahuan gizi	20
Sebaran subjek berdasarkan jawaban benar	20
Sebaran data subjek berdasarkan kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>	22
Rata-rata frekuensi konsumsi <i>fast food</i> (kali/minggu)	22
Rata-rata asupan energi dan zat gizi dua kelompok subjek	24
Rata-rata tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro (%)	24
Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik	26
Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek dan keluarga	26
Hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dan konsumsi <i>fast food</i>	27
Hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik	28
Hasil uji korelasi antara aktivitas fisik dan konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi	28

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran hubungan pengetahuan gizi, konsumsi <i>fast food</i> , aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa/i PPKU IPB University	6
2	Kerangka <i>sampling</i> penelitian	8

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	38
2	Kuesioner Penelitian	39