

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI *FAST FOOD*, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA IPB

MILANIA FRANSISKA CORNELIUS



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



@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, Konsumsi *Fast Food*, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa 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, Januari 2025

Milania Fransiska Cornelius
I14180087



@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

MILANIA FRANSISKA CORNELIUS. Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB. Dibimbing oleh IKEU TANZIHA.

Status gizi pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food*. Kebiasaan makan salah satunya dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi mahasiswa IPB. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan jumlah 52 mahasiswa IPB usia 19-23 tahun yang dipilih secara metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner, wawancara, dan pengukuran antropometri secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan 63,5% subjek memiliki status gizi normal, 75,0% subjek memiliki tingkat aktivitas fisik kategori ringan dan 63,5% subjek memiliki pengetahuan gizi kategori baik. Jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi adalah ayam goreng tepung dan mie instan. Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara pengetahuan gizi dengan konsumsi *fast food* ($p < 0,05$). Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p > 0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, pengetahuan gizi, status gizi

ABSTRACT

MILANIA FRANSISKA CORNELIUS. Correlation between Nutritional Knowledge, Fast Food Consumption, and Physical Activity with Nutritional Status of IPB Students. Supervised by IKEU TANZIHA.

Nutritional status in students can be influenced by several factors including physical activity, nutritional knowledge and fast food consumption. Eating habits can be influenced by nutritional knowledge. This study aimed to analyze the correlation between physical activity, nutritional knowledge and fast food consumption with the nutritional status of IPB students. The design of this research is a cross sectional study with 52 IPB students age range 19-23 years old selected by purposive sampling method. Data collection was carried out by questionnaire filling, interviews, and direct anthropometric measurements. The results showed that 63.5% of subjects had normal nutritional status, 75.0% of subjects had a light level of physical activity and 63.5% of subjects had good nutritional knowledge. The type of fast food with the highest consumption are fried chicken and instant noodles. The results of Spearman's correlation analysis showed that there was a significant and negative correlation between nutritional



knowledge and fast food consumption ($p < 0.05$). The results of Spearman's correlation analysis showed that there was a significant and positive correlation between nutritional knowledge and nutritional status ($p < 0.05$). There was no significant correlation between physical activity and nutritional status, and there was no significant correlation between fast food consumption and nutritional status ($p > 0.05$).

Keywords: fast food consumption, physical activity, nutritional knowledge, nutritional status

- 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 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.



@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 GIZI, KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA IPB

MILANIA FRANSISKA CORNELIUS

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**



@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 Gizi, Konsumsi *Fast Food*, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB
Nama : Milania Fransiska Cornelius
NIM : 114180087

Disetujui oleh

Pembimbing :
Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat :
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP. 197102011999032001



Tanggal Ujian:
31 Desember 2024

Tanggal Lulus: 22 JAN 2025



@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 dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Program Studi Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan adanya bantuan dan dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ikeu Tanziha, M.S. selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar memberikan ilmu, dukungan, dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
2. Muhammad Aries, S.P, M.Si. sebagai pemandu pada seminar hasil sekaligus dosen penguji pada ujian skripsi yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini serta memberikan pengarahan terkait dengan akademik.
3. Keluarga penulis, mama (Herlina) dan kedua kakak (Denny Cornelius dan Ebzan Oktavio C), yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat selama penulis menjalani perkuliahan di IPB University dan penyelesaian skripsi iniserta Almarhum bapak (Cornelius) yang membuat saya bangkit dari kata menyerah kini saya bisa berada di tahap ini sebagaimana perwujudan terakhir sebelum beliau benar-benar pergi. Meskipun pada akhirnya harus melewati perjalanan ini tanpa ditemani beliau.
4. Seluruh dosen Departement Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan memotivasi penulis selama masa perkuliahan.
5. Staf Komisi Pendidikan Departement Gizi Masyarakat yang telah membantu memberikan arah dan masukan dalam proses penulisan skripsi.
6. Teman-teman terdekat penulis yang selalu memberikan dukungan, pengertian, dan bimbingan sehingga penulis dapat tetap bertahan selama pembuatan skripsi ini.
7. Teman-teman Wiradya Arutala, yang selama ini telahmembersamai dan membantu penulis selama kegiatan perkuliahan Gizi Masyarakat.

Penulis menyadari skripsi ini masih belum sempurna sehingga masukan, kritik, dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian ini dan penelitian serupa yang akan datang. Penulis mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan memberi dapat dampak positif bagi masyarakat umum dan perkembangan ilmu gizi.

Bogor, Januari 2025

Milania Fransiska Cornelius



@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	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Karakteristik Keluarga	14
4.3 Pengetahuan Gizi	15
4.4 Konsumsi <i>Fast Food</i>	17
4.5 Aktivitas Fisik	18
4.6 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi	19
4.7 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi <i>Fast Food</i>	21
4.8 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	22
4.9 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	22
4.10 Hubungan Aktivitas fisik dengan Status Gizi	23
V SIMPULAN DAN SARAN	25
5.1 Simpulan	25
5.2 Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	31
RIWAYAT HIDUP	38

DAFTAR TABEL

3.1 Variabel dan cara pengumpulan data	7
3.2 Kategori variabel penelitian	8
4.1 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	13
4.2 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga subjek	14
4.3 Sebaran pengetahuan subjek berdasarkan jawaban benar	16
4.4 Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi	16
4.5 Rata-rata berdasarkan frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	17
4.6 Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	18
4.7 Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat aktivitas fisik	19
4.8 Tingkat kecukupan energi dan zat gizi subjek	19
4.9 Hasil uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi <i>fast food</i> subjek	21
4.10 Hasil uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi subjek	22
4.11 Hasil uji hubungan antara konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi subjek	23
4.12 Hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi subjek	23

DAFTAR LAMPIRAN

1 Kuesioner Penelitian	32
2 Formulir <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	34
3 Formulir <i>Recall</i> Konsumsi pangan	35
4 Formulir <i>Recall</i> Aktivitas fisik	36
5 Kuesioner Pengetahuan gizi tentang <i>Fast food</i>	37