



HUBUNGAN POLA KONSUMSI, KEBIASAAN MINUM KOPI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA

SRI SUNDARI



**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 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.

IPB University

@*Hak cipta milik 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.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi, Kebiasaan Minum Kopi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun 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

Sri Sundari
I14180070

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

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

IPB University

@*Hak cipta milik 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.



SRI SUNDARI. Hubungan Pola Konsumsi, Kebiasaan Minum Kopi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa. Dibimbing oleh PURNAWATI HUSTINA RACHMAN.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang tercermin dari aktivitas, minat, dan opininya. Perubahan gaya hidup kurang sehat khususnya terkait pola konsumsi, kebiasaan minum kopi, dan aktivitas fisik pada mahasiswa mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya gizi lebih. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan, kebiasaan minum kopi, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari–Desember 2022 secara daring menggunakan desain *comparative cross-sectional study* dan melibatkan 35 subjek untuk setiap kelompok. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara mandiri dan wawancara. Jenis pangan yang paling banyak dikonsumsi oleh kedua kelompok subjek relatif sama ($p>0,05$). Kedua kelompok subjek memiliki frekuensi minum kopi yang jarang (91,4%). Jenis kopi yang paling sering dikonsumsi oleh kedua kelompok subjek adalah kopi kemasan serbuk dengan gula (50,5%). Aktivitas fisik kedua kelompok subjek tergolong ringan (81,4%). Hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nyata antara pola konsumsi, kebiasaan minum kopi, dan aktivitas fisik pada kedua kelompok subjek ($p>0,05$). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian gizi lebih ($p>0,05$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($p\leq0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, gizi lebih, kebiasaan minum kopi, mahasiswa, pola konsumsi

ABSTRACT

SRI SUNDARI. The Correlations between Consumption Patterns, Drinking Coffee Habits, and Physical Activity with The Incidence of Overweight in College Students. Supervised by PURNAWATI HUSTINA RACHMAN.

Lifestyle is someone's life patterns as reflected in their activities, interests, and opinions. Unhealthy lifestyle changes especially about consumption patterns, coffee drinking habits, and physical activity in college students result in various health problems, for example overweight. Therefore, this study aims to analyze the correlations between consumption patterns, coffee drinking habits, and physical activity with the incidence of overweight in college students. This study was conducted online in February–December 2022 using comparative cross-sectional study design and involved 35 subjects for each group. Data were obtained through self-administered questionnaires and interviews. Types of food most consumed by both subject groups were relatively the same ($p>0.05$). Both subject groups rarely drinking coffee (91.4%). Type of coffee most frequently consumed by both subject



groups was powdered coffee with sugar (50.5%). Physical activity of both subject groups was classified as light (81.4%). The results showed that there was no significant differences between consumption patterns, coffee drinking habits, and physical activity in both subject groups ($p>0.05$). The results showed that there was no significant relationship between consumption patterns and coffee drinking habits with the incidence of overweight ($p>0.05$). However, there was a significant relationship between physical activity and the incidence of overweight ($p\leq0.05$).

Keywords: college students, consumption patterns, drinking coffee habits, overweight, physical activity

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 2025
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.

IPB University

@*Hak cipta milik 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 :

1. 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 POLA KONSUMSI, KEBIASAAN MINUM KOPI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA

SRI SUNDARI

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

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



IPB University

©Hak cipta milik IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Dr. dr. Karina Rahmadi Ekawidyani, M.Gizi.

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 Pola Konsumsi, Kebiasaan Minum Kopi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa
Nama : Sri Sundari
NIM : I14180070

Disetujui oleh

H.D.L.

Pembimbing:

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 :
16 Januari 2025

Tanggal Lulus : 23 JAN 2025

IPB University

@*Hak cipta milik 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 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 titik 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 kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi, Kebiasaan Minum Kopi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana gizi di Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia.

Selama penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing penulis. Rasa terima kasih yang sebanyak-banyaknya penulis ucapkan kepada:

1. Keluarga tercinta, yakni Mamah, Bapak, dan Teteh
2. Teman seperjuangan Gizi Masyarakat 55
3. Almarhum Prof. Dr. Ir. Faisal Anwar, MS, mendiang Dr. Tiurma Sinaga, MFSA, dan Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing skripsi
4. Mendiang Dr. Tiurma Sinaga, MFSA dan Purnawati Hustina Rachman, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing akademik
5. Dr. dr. Karina Rahmidia Ekawidyani, M.Gizi selaku penguji skripsi
6. Seluruh dosen pengajar dan staf di Departemen Gizi Masyarakat

Skripsi tidak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu, penulis akan selalu terbuka atas kritik dan saran demi terciptanya karya tulis yang lebih baik lagi. Terima kasih.

Bogor, Januari 2025

Sri Sundari

IPB University

@*Hak cipta milik 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.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan 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 Subjek	14
4.3 Pola Konsumsi	16
4.4 Kebiasaan Minum Kopi	20
4.5 Aktivitas Fisik	22
4.6 Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi	23
4.7 Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Status Gizi	24
4.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	25
V SIMPULAN DAN SARAN	27
5.1 Simpulan	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	35
RIWAYAT HIDUP	46

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pengkategorian data	8
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek dan status gizi	13
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek dan status gizi	14
4.3	Sebaran subjek berdasarkan jenis pangan yang paling sering dikonsumsi dan status gizi	16
4.4	Sebaran subjek berdasarkan pola konsumsi dan status gizi	19
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan minum kopi dan status gizi	21
4.6	Sebaran subjek berdasarkan aktivitas fisik dan status gizi	22
4.7	Hasil uji hubungan pola konsumsi dengan status gizi	23
4.8	Hasil uji hubungan kebiasaan minum kopi dengan status gizi	24
4.9	Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan status gizi	25

DAFTAR GAMBAR

2.1	Skema kerangka pikir penelitian Hubungan Gaya Hidup (Pola Konsumsi, Kebiasaan Minum Kopi, dan Aktivitas Fisik) dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa	5
3.1	Bagan cara penarikan subjek	7

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Informed consent</i>	36
2	Kuesioner penelitian	37
3	Bukti lolos kaji etik	42
4	Pola konsumsi subjek	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.