



**ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN, KEBIASAAN
KONSUMSI DAN KANDUNGAN GULA SERTA KALORI
PADA ES KRIM TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA
DEPOK**

SKRIPSI

SALSABILA FIRDAUSIYAH NUR HABIEB

1910714057

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROGRAM SARJANA ILMU GIZI
2023**



**ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN, KEBIASAAN
KONSUMSI DAN KANDUNGAN GULA SERTA KALORI
PADA ES KRIM TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA
DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SALSABILA FIRDAUSIYAH NUR HABIEB

1910714057

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROGRAM SARJANA ILMU GIZI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

NRP : 1910714057

Tanggal : 4 Juli 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 4 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Salsabila Firdausiyah Nur Habieb)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Firdausiyah Nur Habieb
NRP : 1910714057
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Analisis Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi dan Kandungan Gula serta Kalori pada Es Krim Terhadap Status Gizi Mahasiswa Depok”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 4 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Salsabila Firdausiyah Nur Habieb)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Salsabila Firdausiyah Nur Habieb
NRP : 1910714057
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan
Konsumsi dan Kandungan Gula serta Kalori pada
Es Krim Terhadap Status Gizi Mahasiswa Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada program studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dr. Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si

Ketua Penguji

Nanang Nasrulloh, STP., M.Si
Penguji II

Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta
Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi S.Gz, M.Si
Pembimbing
Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM,
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 4 Juli 2023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi dan Kandungan Gula serta Kalori pada Es Krim Terhadap Status Gizi Mahasiswa Depok” ini tepat pada waktunya. Pada kesempatan kali ini, saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya dengan memberikan kritik, saran, dan motivasi untuk membantu saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi saya ini. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Bapak Nanang Nasrulloh S.TP, M.Si selaku selaku penguji proposal saya, dan Dr. Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si selaku penguji skripsi saya atas segala kritik dan masukan yang bermanfaat agar skripsi ini dapat lebih baik lagi. Saya juga mengucapkan banyak terima kasih kepada teman-teman BEM Universitas di Kota Depok dan seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Ayah, Bunda, adik-adik serta seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan secara materi dan mental, serta doa yang tidak ada putusnya kepada saya. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat serta teman-teman S1 Ilmu Gizi UPNVJ angkatan 2019 yang telah membantu dan memberikan dukungan serta semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Saya menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dalam pembuatannya. Oleh karena itu, saya ingin memohon maaf atas kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, Juni 2023

Penulis

Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI DAN KANDUNGAN GULA SERTA KALORI PADA ES KRIM TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA DEPOK

Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah gizi di Indonesia, prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas adalah pola makan tinggi gula (contohnya es krim). Tingkat konsumsi es krim meningkat setiap tahunnya. Peningkatan tersebut diiringi dengan meningkatnya jumlah gerai penyedia produk es krim. Gula tambahan es krim berkontribusi terhadap peningkatan asupan makan tinggi kalori yang mengarah pada obesitas. **Tujuan:** Menganalisis tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi, serta kandungan gula serta kalori pada es krim terhadap status gizi mahasiswa Depok. **Metode:** Penelitian observasional desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Kota Depok dengan sampel sejumlah 939 orang mahasiswa Depok. Pengumpulan data diperoleh menggunakan kuesioner yang diisi secara daring. Analisis yang dilakukan yaitu univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Sebanyak 667 (71.0%) mahasiswa dari total 939 mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 578 (61.6%) mahasiswa tidak biasa mengonsumsi es krim. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi es krim terhadap status gizi mahasiswa (*p-value*: 0.609; 0.211). Varian es krim yang terpilih adalah varian es krim jenis cup rasa vanilla dengan *topping cookies and cream* merek A dengan kandungan 13.28 gram gula dan kalori 154.11 kkal per 100 mL. **Simpulan:** Mahasiswa Depok tidak biasa mengonsumsi es krim dan memiliki pengetahuan gizi yang baik, serta kandungan gula dan kalori es krim mahasiswa tergolong tinggi. **Saran:** Sebaiknya mengurangi konsumsi makanan tinggi gula.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi, Kandungan Gula dan Kalori, Es Krim, Status Gizi

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI DAN KANDUNGAN GULA SERTA KALORI PADA ES KRIM TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA DEPOK

Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

ABSTRACT

Background: Obesity is a nutritional problem in Indonesia. A factor that influences the incidence of obesity is a high-sugar diet (ex., ice cream products). The consumption rate of ice cream increases every year and is also accompanied by an increasing number of outlets providing ice cream products. Added sugar in ice cream contributes to an increased intake of high-calorie foods that leads to obesity. **Objective:** To analyze level of knowledge, consumption habits, sugar and calorie content of selected ice cream on the nutritional status of Depok students. **Methods:** Observational research with *cross-sectional* design, analyze with frequency distribution and *chi-square* test. The research was conducted in the city of Depok, involving 939 samples of Depok students. **Results:** 667 (71.0%) students have a good level of nutritional knowledge and 578 (61.6%) students unusually eat ice cream. There is no relationship between the level of nutritional knowledge and ice cream consumption habits on the nutritional status of students (p-value: 0.609; 0.211). Vanilla ice cream cup with cookies and cream topping from brand A is the most preferred ice cream, containing 13.28 grams of sugar and 154.11 kcal calories. **Conclusion:** Depok students have good nutritional knowledge and unusually eat ice cream. The sugar and calorie content of the ice cream are high. **Recommendation:** Should decrease the high-sugar diet.

Keyword: Level of Knowledge, Consumption Habits, Sugar and Calories Content, Ice Cream, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi dan Kandungan Gula serta Kalori pada Es Krim Terhadap Status Gizi Mahasiswa Depok” ini tepat pada waktunya. Pada kesempatan kali ini, saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya dengan memberikan kritik, saran, dan motivasi untuk membantu saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi saya ini. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Bapak Nanang Nasrulloh S.TP, M.Si selaku selaku penguji proposal saya, dan Dr. Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si selaku penguji skripsi saya atas segala kritik dan masukan yang bermanfaat agar skripsi ini dapat lebih baik lagi. Saya juga mengucapkan banyak terima kasih kepada teman-teman BEM Universitas di Kota Depok dan seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Ayah, Bunda, adik-adik serta seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan secara materi dan mental, serta doa yang tidak ada putusnya kepada saya. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat serta teman-teman S1 Ilmu Gizi UPNVJ angkatan 2019 yang telah membantu dan memberikan dukungan serta semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Saya menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dalam pembuatannya. Oleh karena itu, saya ingin memohon maaf atas kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, Juni 2023

Penulis

Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Obesitas	7
II.2. Es Krim.....	12
II.3. Gula Tambahan.....	16
II.4. Matriks Penelitian Terdahulu	18
II.5. Kerangka Teori	23
II.6. Kerangka Konsep	24
II.7. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
III.2. Desain Penelitian	25
III.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
III.4. Tahapan Penelitian	26
III.5. Pengumpulan Data.....	27
III.6. Pengolahan dan Analisis Data	37
III.7. Tingkat Pengembalian Kuesioner	37
III.8. Etik Penelitian	38
III.9. Keterbatasan Penelitian	38
III.10. Definisi Operasional	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1. Hasil Analisis Data Univariat	43
IV.2. Hasil Analisis Data Bivariat	49
IV.3. Hasil Analisis Data Laboratorium	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
V.1. Kesimpulan	55
V.2. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Remaja 16-18 Tahun.....	8
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi Dewasa	8
Tabel 3. Kandungan Gizi Es Krim	13
Tabel 4. Matriks Penelitian Terdahulu	18
Tabel 5. Klasifikasi dan Ambang Batas Tingkat Pengetahuan.....	28
Tabel 6. Uji Validitas	28
Tabel 7. Uji Reliabilitas	29
Tabel 8. Klasifikasi dan Ambang Batas Data Kebiasaan Konsumsi	29
Tabel 9. Rumus Perhitungan Z-Score	30
Tabel 10. Klasifikasi Z-Score Remaja	30
Tabel 11. Klasifikasi IMT Dewasa	31
Tabel 12. Tingkat Pengembalian Kuesioner	37
Tabel 13. Definisi Operasional	39
Tabel 14. Sebaran Usia Mahasiswa Depok.....	43
Tabel 15. Karakteristik Status Gizi Mahasiswa Depok	44
Tabel 16. Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Depok	45
Tabel 17. Preferensi dan Kebiasaan Konsumsi Es Krim Mahasiswa Depok.....	45
Tabel 18. Karakteristik Merek Es Krim Pilihan Mahasiswa Depok.....	46
Tabel 19. Lima Varian Es Krim Pilihan Mahasiswa Depok.....	48
Tabel 20. Data Tingkat Pengetahuan Berdasarkan IMT dan Hasil Analisis Statistik Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi	49
Tabel 21. Data Kebiasaan Konsumsi Berdasarkan IMT dan Hasil Analisis Statistik Hubungan Kebiasaan Konsumsi dengan Status Gizi	50
Tabel 22. Kandungan Gizi Es Krim Pilihan Mahasiswa Depok.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Jumlah Gerai Yang Menjual Produk Es Krim di Dunia pada Tahun 2021.....	15
Gambar 2. Grafik Jumlah Gerai Yang Menjual Produk Es Krim di Indonesia pada Tahun 2022	15
Gambar 3. Kerangka Teori	23
Gambar 4. Kerangka Konsep	24
Gambar 5. Diagram Alir Tahapan Penelitian.....	27
Gambar 6. Mekanisme Terjadinya Obesitas	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 2. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4. Formulir Persetujuan Subjek
- Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Output SPSS Penelitian
- Lampiran 8. Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9. Hasil Turnitin