



**GAMBARAN LINGKAR PINGGANG, FREKUENSI
MAKANAN BERISIKO, INTENSITAS *FOOD CRAVING* DAN
STATUS GIZI SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN
PADA MAHASISWA UPN "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

CHARISA SINDY VERGIANTI

2210714076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



**GAMBARAN LINGKAR PINGGANG, FREKUENSI
MAKANAN BERISIKO, INTENSITAS *FOOD CRAVING* DAN
STATUS GIZI SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN
PADA MAHASISWA UPN "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

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

CHARISA SINDY VERGIANTI

2210714076

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Charisa Sindy Vergianti

NIM : 2210714076

Tanggal : 29 Juni 2026

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

Jakarta, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan



Charisa Sindy Vergianti

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan brainstorming serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan orisinalitas dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Charisa Sindy Vergianti

NIM : 2210714076

Tanggal : 29 Juni 2026

Jakarta, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan



Charisa Sindy Vergianti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Charisa Sindy Vergianti
NIM : 2210714076
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 Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **"Gambaran Lingkar Pinggang, Frekuensi Makanan Berisiko, Intensitas *Food Craving*, dan Status Gizi Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan Pada Mahasiswa UPN "Veteran" Jakarta"**.

Berdasarkan 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 : 29 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Charisa Sindy Vergianti)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Charisa Sindy Vergianti

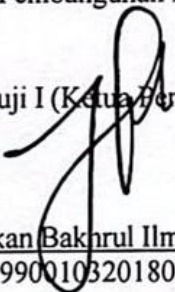
NIM : 2210714076

Program Studi : Gizi Program Sarjana

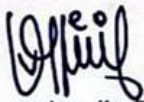
Judul : Gambaran Lingkar Pinggang, Frekuensi Makanan Berisiko, Intensitas *Food Craving*, dan Status Gizi Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan Pada Mahasiswa UPN "Veteran" Jakarta

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

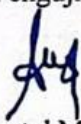
Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si
NIP. 199001032018031001

Penguji II


Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
NIP. 199109042019032017

Penguji III


Dr. Avliya Ouratul Marjan, S.Gz, M.Si
NIP. 199111062024062002

Mengetahui


Dekan FIKES-UPN "Veteran"
Jakarta


Dr. Sri Yani, SST, FT, Ftr, M.Si NIP.
197406102021212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana


Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
NIP. 199109042019032017

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian: 29 Juni 2026

GAMBARAN LINGKAR PINGGANG, FREKUENSI MAKANAN BERISIKO, INTENSITAS *FOOD CRAVING*, DAN STATUS GIZI SEBELUM DAN SAAT PUASA RAMADHAN PADA MAHASISWA UPN "VETERAN" JAKARTA

Charisa Sindy Vergianti

Abstrak

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia mencapai 23,4%, sedangkan prevalensi obesitas sentral pada individu usia 15–24 tahun sebesar 16,2%. Salah satu faktor penyebabnya mungkin perubahan pola makan dan meningkatnya nafsu makan selama puasa Ramadhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan hubungan lingkaran pinggang, frekuensi konsumsi makanan berisiko, intensitas *food craving*, dan status gizi sebelum dan selama puasa Ramadhan. Sebuah studi observasional dengan desain cross-sectional dan pendekatan kuantitatif dilakukan pada 106 mahasiswa aktif UPN "Veteran" Jakarta yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan sebelum dan selama Ramadan melalui pengukuran lingkaran pinggang dan indeks massa tubuh (BMI), Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ), dan Kuesioner *Food Craving Questionnaire* (FCQ-T). Analisis univariat dilakukan menggunakan statistik deskriptif, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan dan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal; namun terjadi peningkatan BMI dan lingkaran pinggang berisiko selama Ramadan, disertai dengan peningkatan konsumsi makanan berisiko dan intensitas *food craving* yang lebih tinggi. Perbedaan signifikan ditemukan pada status gizi ($p=0,047$), konsumsi makanan manis ($p=0,049$), makanan asin ($p=0,034$), makanan berlemak ($p=0,002$), dan intensitas *food craving* ($p=0,040$), sedangkan lingkaran pinggang tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0,567$). Analisis bivariat mengungkapkan hubungan signifikan antara lingkaran pinggang, frekuensi konsumsi makanan berisiko, dan intensitas *food craving* dengan status gizi baik sebelum maupun selama puasa Ramadan ($p<0,05$). Kesimpulannya, terdapat perbedaan dan hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang, konsumsi makanan berisiko, dan keinginan makan dengan status gizi sebelum dan selama puasa Ramadan. Mahasiswa diimbau untuk memperhatikan asupan makanan mereka selama Ramadan, khususnya saat berbuka puasa, dengan mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan rendah lemak serta gula.

Keywords: *Lingkaran pinggang, Konsumsi makanan berisiko, Food craving, Status gizi, Puasa ramadhan.*

***AN OVERVIEW OF WAIST CIRCUMFERENCE, RISKY FOOD
CONSUMPTION FREQUENCY, FOOD CRAVING INTENSITY,
AND NUTRITIONAL STATUS BEFORE AND DURING
RAMADHAN AMONG STUDENTS OF UPN “VETERAN”
JAKARTA***

Charisa Sindy Vergianti

Abstract

The 2023 Indonesian Health Survey reported that the prevalence of obesity among adults in Indonesia reached 23.4%, while the prevalence of central obesity among individuals aged 15–24 years was 16.2%. One of the contributing factors may be changes in dietary patterns and increased food craving during Ramadan fasting. This study aimed to determine the differences and associations between waist circumference, frequency of risky food consumption, food craving intensity, and nutritional status before and during Ramadan fasting. An observational study with a cross-sectional design and quantitative approach was conducted among 106 active students of UPN “Veteran” Jakarta selected using purposive sampling. Data were collected before and during Ramadan through measurements of waist circumference and body mass index (BMI), the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and the Food Craving Questionnaire-Trait (FCQ-T). Univariate analysis was performed using descriptive statistics, while bivariate analysis employed paired t-tests and Chi-square tests. The results showed that most students had normal nutritional status; however, there was an increase in BMI and at-risk waist circumference during Ramadan, accompanied by increased consumption of risky foods and higher food craving intensity. Significant differences were found in nutritional status ($p=0.047$), consumption of sweet foods ($p=0.049$), salty foods ($p=0.034$), fatty foods ($p=0.002$), and food craving intensity ($p=0.040$), whereas waist circumference showed no significant difference ($p=0.567$). Bivariate analysis revealed significant associations between waist circumference, frequency of risky food consumption, and food craving intensity with nutritional status both before and during Ramadan fasting ($p<0.05$). In conclusion, there were significant differences and associations between waist circumference, risky food consumption, and food craving with nutritional status before and during Ramadan fasting. Students are encouraged to pay attention to their dietary intake during Ramadan, particularly at iftar, by consuming foods high in fiber and low in fat and sugar.

Keywords: Food craving, Nutritional status, Ramadan fasting, Risky food, Waist circumference

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala limpahan rahmat, kasih, dan karunia-Nya penulis diberikan kesehatan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul "Gambaran Lingkar Pinggang, Frekuensi Makanan Berisiko, Intensitas *Food Craving* dan Status Gizi Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan pada Mahasiswa UPN "Veteran" Jakarta".

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si. dan Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji atas kritik dan saran yang membangun. Terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada Alm Bapak, Mama, Mas, Kakak, Haiqkal Daffa dan seluruh keluarga atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu diberikan. Tak lupa juga penulis sampaikan kepada sahabat penulis, Riztyara, Febriana, Friska, Hani, Sarah, Indri, atas dukungan, bantuan, serta semangat selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi serta mendukung pelaksanaan penelitian selanjutnya.

Jakarta, 9 Juni 2026

Penulis

(Charisa Sindy Vergianti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Mahasiswa	7
II.2 Puasa Ramadhan.....	7
II.3 Status Gizi	9
II.4 Lingkaran Pinggang	15
II.5 Makanan Berisiko.....	20
II.6 <i>Food Craving</i>	26
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	30
II.8 Kerangka Teori	35
II.9 Kerangka Konsep	35
II.10 Hipotesis Penelitian.....	36
 BAB III METODE PENELITIAN.....	37
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
III.2 Desain Penelitian.....	37
III.3 Populasi dan Sampel	37
III.4 Pengumpulan Data	41
III.5 Etik Penelitian	46
III.6 Definisi Operasional.....	47
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	50
III.8 Analisis Data	52
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
IV.2 Analisis Univariat	55

IV.3 Analisis Bivariat	72
IV.4 Keterbatasan Penelitian	80
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
V.1 Kesimpulan	81
V.2 Saran	82
 DAFTAR PUSTAKA	83
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	11
Tabel 2.	Klasifikasi Lingkar Pinggang Berdasarkan Etnis.....	17
Tabel 3.	Matriks Penelitian Terdahulu	30
Tabel 4.	Perhitungan Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	38
Tabel 5.	Distribusi Sampel Tiap Fakultas	39
Tabel 6.	Definisi Operasional.....	47
Tabel 7.	Hasil Uji Validitas Food Craving Questionnaire Trait (FCQ-T)	50
Tabel 8.	Hasil Uji Reliabilitas Food Craving Questionnaire-Trait.....	52
Tabel 9.	Distribusi Karakteristik Responden	55
Tabel 10.	Distribusi Status Gizi Responden.....	56
Tabel 11.	Distribusi Lingkar Pinggang, Frekuensi Makanan Berisiko, dan Intensitas <i>Food Craving</i> Responden	58
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Makanan Manis Berdasarkan Jenis Makanan.....	62
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Makanan Asin Berdasarkan Jenis Makanan	66
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Makanan Berlemak Berdasarkan Jenis Makanan	69
Tabel 15.	Hubungan Lingkar Pinggang dengan Status Gizi	72
Tabel 16.	Hubungan Frekuensi Makanan Manis dengan Status Gizi	74
Tabel 17.	Hubungan Frekuensi Makanan Asin dengan Status Gizi	75
Tabel 18.	Hubungan Frekuensi Makanan Berlemak dengan Status Gizi.....	77
Tabel 19.	Hubungan Intensitas <i>Food Craving</i> dengan Status Gizi	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Pengukuran Lingkar Pinggang	16
Gambar 2.	Kerangka Teori	35
Gambar 3.	Kerangka Konsep	35
Gambar 4.	Prosedur Pengambilan Data	44
Gambar 5.	Peta Lokasi Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Penelitian
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 8	Analisis Statistik
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin