



**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

RIZTYARA RAHMADANTY H.P

2210714097

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



**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

RIZTYARA RAHMADANTY H.P

2210714097

**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 dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Riztyara Rahmadanty Hermawan Putri

NIM : 2210714097

Tanggal : 17 Juli 2026

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

Depok, 17 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Riztyara Rahmadanty H.P)

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 : Riztyara Rahmadanty H.P

NIM : 2210714097

Tanggal : 17 Juli 2026

Jakarta, 17 Juli 2026
Yang Menyatakan



(Riztyara Rahmadanty H.P)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Riztyara Rahmadanty Hermawan Putri

NRP : 2210714097

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: ***“Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta”***

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 pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 17 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Riztyara Rahmadanty H.P)

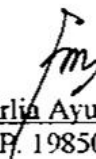
PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

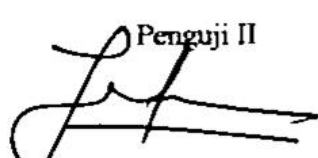
Nama : Riztyara Rahmadanty H.P
NIM : 2210714097
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta

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

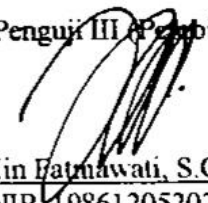
Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM
NIP. 198501022021212004

Penguji II

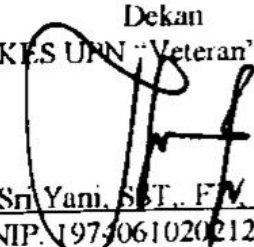

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
NIP. 198410202021212005

Penguji III (Pembimbing)

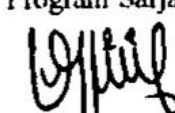

Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
NIP. 198612052021212002

Mengetahui

Dekan
FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Dr. Sri Yani, S.P.T., F.N., Ftr., M.Si
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana


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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 17 Juli 2026

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA

Riztyara Rahmadanty Hermawan Putri

Abstrak

Gizi lebih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada kelompok dewasa muda seperti mahasiswa. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama gaya hidup, seperti kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis serta rendahnya aktivitas fisik. Kedua faktor tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Studi ini bermaksud mengkaji keterkaitan antara konsumsi minuman berpemanis serta aktivitas fisik terhadap status gizi lebih di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Riset tersebut mengaplikasikan desain potong lintang yang mengikutsertakan 103 mahasiswa melalui metode pengambilan sampel acak berstrata. Informasi mengenai konsumsi minuman berpemanis dihimpun memakai instrumen Semi *Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sementara aktivitas fisik dievaluasi dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Evaluasi status gizi dikerjakan berlandaskan Indeks Massa Tubuh (IMT), lalu hubungan antar faktor diinvestigasi menggunakan pengujian Chi-Square. Temuan studi membuktikan absensinya hubungan bermakna antara konsumsi minuman berpemanis beserta status gizi lebih ($p = 0,271$). Di samping itu, aktivitas fisik pun gagal memperlihatkan asosiasi signifikan terhadap status gizi lebih ($p = 0,762$) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Konsumsi minuman berpemanis, Mahasiswa, Status gizi lebih.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT AND OBESITY STATUS AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN “VETERAN” JAKARTA

Riztyara Rahmadanty Hermawan Putri

Abstract

Increase, including among young adults such as university students. Overweight and obesity status is influenced by various factors, one of which is lifestyle behavior. High consumption of sugar-sweetened beverages and low levels of physical activity, which are common among university students, may increase the risk of overweight and obesity. This study aimed to analyze the relationship between sugar-sweetened beverage consumption and physical activity with overweight and obesity status among students of the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta. This study employed a cross-sectional design involving 103 students selected using a stratified random sampling technique. Sugar-sweetened beverage consumption was assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Chi-square test. The results showed no significant relationship between sugar-sweetened beverage consumption and overweight and obesity status ($p = 0.271$) or between physical activity and overweight and obesity status ($p = 0.762$) among students of the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta. It was concluded that sugar-sweetened beverage consumption and physical activity were not significantly associated with overweight and obesity status among students of the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta.

Keywords: Physical Activity, Sugar-Sweetened Beverage Consumption, University Students, Overweight Status.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta” dengan tepat waktu dan sebaik mungkin. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM dan Ibu Firli Ayu Arini, SKM, MKM selaku dosen penguji atas masukan dan saran yang sangat berarti. Kepada seluruh dosen Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta yang telah membagikan ilmu dan pengalamannya selama penulis menjalani masa perkuliahan.
2. Pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian ini, serta para mahasiswa yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
3. Orang tua penulis, Wawan Hermawan dan Endang Susilo, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Mosesca Ariel, Charisa, Febri, dan Hanifah, selaku teman penulis yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menemani penulis selama menjalani perkuliahan hingga akhirnya dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tanpa mengurangi rasa hormat dan terima kasih penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta berkontribusi bagi perkembangan ilmu gizi.

Depok, 17 Juli 2026

Penulis



Riztyara Rahmadanty H.P

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	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.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
II.1 Dewasa Awal.....	8
II.2 Mahasiswa Sebagai Kelompok Dewasa Muda.....	12
II.3 Status Gizi.....	13
II.4 Konsumsi Minuman Berpemanis	21
II.5 Aktivitas Fisik.....	25
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu.....	30
II.7 Sintesis Penelitian Terdahulu.....	38
II.8 Kerangka Teori	38
II.9 Kerangka Konsep.....	39
II.10 Hipotesis Penelitian	39
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 40
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	40
III.2 Desain Penelitian	40
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
III.4 Pengumpulan Data Penelitian.....	43
III.5 Etik Penelitian.....	48
III.6 Definisi Operasional	48
III.7 Analisis Data.....	51
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 53
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	53
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	54
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	65
IV.4 Keterbatasan Penelitian	70

BAB V PENUTUP	71
V.1 Kesimpulan	71
V.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	15
Tabel 2.	Matriks Penelitian Terdahulu	30
Tabel 3.	Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	41
Tabel 4.	Jumlah Responden.....	42
Tabel 5.	Definisi Operasional.....	48
Tabel 6	Karakteristik Responden	54
Tabel 7	Status Gizi Responden	56
Tabel 8	Gambaran Status Gizi Lebih Responden	56
Tabel 9	Status Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 10	Persen Lemak Tubuh.....	58
Tabel 11	Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 12	Konsumsi Minuman Berpemanis Responden	60
Tabel 13	Konsumsi Minuman Berpemanis Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 14	Distribusi Jenis Minuman Berpemanis yang Paling Sering Dikonsumsi Responden	62
Tabel 15	Aktivitas Fisik Responden.....	63
Tabel 16	Aktivitas Fisik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 17	Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Lebih.....	65
Tabel 18	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	39
Gambar 2. Kerangka Konsep	39
Gambar 3. Prosedur Pengambilan Data	46
Gambar 4 Lokasi Penelitian	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 8 Analisis Univariat
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin