



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

ANISA LUTHFIA

NIM. P2.06.31.1.22.003

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari peran berbagai pihak karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Hj. Ani Radiati, S. Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik.
4. Bapak Andri Gustiadi, SKM, MPH selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.
5. Semua staf dan dosen Program Studi D III Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril, materi maupun do’a sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
7. Semua teman-teman mahasiswa Program Studi D III Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangatnya.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi tercapainya suatu kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025”

Anisa Luthfia

INTISARI

Perubahan pola hidup mahasiswa akibat modernisasi dan kesibukan akademik berpengaruh besar terhadap kebiasaan konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi. Mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji karena praktis dan mudah diakses, meskipun jenis makanan ini diketahui memiliki kandungan tinggi lemak jenuh, natrium, dan kalori yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 80 orang yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk konsumsi makanan cepat saji, GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk aktivitas fisik, serta pengukuran antropometri (berat dan tinggi badan) untuk menilai status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88,75% responden jarang mengonsumsi makanan cepat saji, 70% memiliki aktivitas fisik kategori sedang, dan 56,25% memiliki status gizi normal. Sisanya, 17,5% mengalami *underweight*, 5% *overweight*, 16,25% obesitas I, dan 5% obesitas II. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki pola hidup yang relatif sehat, masih terdapat proporsi yang berisiko mengalami gangguan status gizi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi berkelanjutan serta promosi gaya hidup aktif untuk menjaga keseimbangan antara asupan dan aktivitas fisik demi mencapai status gizi yang optimal.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Makanan cepat saji, Status Gizi.

ABSTRACT

ANISA LUTHFIA. *Description of Fast Food Consumption Habits, Physical Activity, and Nutritional Status among Students of Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.* Under supervision of ANDRI GUSTIADI

Changes in student lifestyles due to modernization and academic demands significantly affected eating habits, physical activity levels, and nutritional status. Students tended to choose fast food because it was practical and easily accessible, although this type of food was known to be high in saturated fat, sodium, and calories, which could negatively impact health. This study aimed to describe the fast food consumption habits, physical activity, and nutritional status among first-year students at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya in 2025. The study used a descriptive quantitative method with a total of 80 respondents selected using stratified random sampling. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess fast food consumption, the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity, and anthropometric measurements (weight and height) to determine nutritional status using the Body Mass Index (BMI). The results showed that 88.75% of respondents rarely consumed fast food, 70% had moderate physical activity levels, and 56.25% had normal nutritional status. However, 17.5% were underweight, 5% were overweight, 16.25% were classified as obese I, and 5% were obese II. These findings indicated that although the majority of students had relatively healthy habits, a significant portion still faced the risk of nutritional imbalances. Therefore, continuous nutrition education and the promotion of active lifestyles were needed to help students maintain a proper balance between dietary intake and physical activity to achieve optimal nutritional status.

Keywords: *Fast food, Physical Activity, Nutritional Status.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat.....	3
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori.....	16
BAB III	16
METODELOGI PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel.....	16
D. Variabel dan Definisi Operasional	18

E. Teknik Pengambilan Data	19
F. Pengolahan dan Analisis Data	20
G. Jalannya Penelitian	21
BAB IV	24
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil.....	24
B. Pembahasan	27
BAB V	32
SIMPULAN DAN SARAN	32
A. Simpulan.....	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	36
RIWAYAT HIDUP PENULIS	37

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Kategori MET	12
Tabel 2.	Kategori IMT	15
Tabel 3.	Definisi Operasional.....	18
Tabel 4.	Instrumen Penelitian.....	20
Tabel 5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
Tabel 6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	24
Tabel 7.	Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	25
Tabel 8.	Distribsusi Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	25
Tabel 9.	Aktivitas Fisik Responden Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	26
Tabel 10.	Status Gizi Responden Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.....	26

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	16

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Rencana Anggaran Biaya (RAB) Penelitian

Lampiran 3. *Informed Consent* (IC)

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

Lampiran 5. Formulir Identitas dan status gizi

Lampiran 6. Formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Lampiran 7. Formulir GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian