

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI HIDANGAN TINGGI GULA DAN TINGGI NATRIUM
DENGAN RESIKO OBESITAS PADA MAHASISWA TINGKAT 1 POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**



Disusun Oleh :

DITA MARSELA PUTRI

NIM. P01730222063

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI HIDANGAN TINGGI GULA DAN TINGGI
NATRIUM DENGAN RESIKO OBESITAS PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

DITA MARSELA PUTRI

NIM. P01730222063

Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Di Presentasikan Dihadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan
Dietetika Jurusan Gizi

Pada Tanggal : 18 Juni 2026

Mengetahui,

Pembimbing Proposal Skripsi

Pembimbing I



Dr. Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003

Pembimbing II



Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi
NIP. 199012182019022001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI HIDANGAN TINGGI GULA DAN TINGGI
NATRIUM DENGAN RESIKO OBESITAS PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan Dan Dipresentasikan Oleh :

DITA MARSELA PUTRI

NIM. P01730222063

Skrripsi Ini Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Sarjana Terapan Gizi
Dan Dietetika Jurusan Gizi
Pada Tanggal : 18 Juni 2026

Dinyatakan Tim penguji telah memenuhi syarat untuk diterima,

Ketua Dewan Penguji

Arie Krisnasary, S. Gz., M.Biomed

NIP. 198102172006042002

Penguji III

Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi

NIP. 199012182019022001

Penguji II

Jumivati, SKM., M.Gizi

NIP. 197502122001122001

Penguji IV

Dr. Meriwati, SKM., MKM

NIP. 197205281997022003

Mengesahkan,

Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Letes Wahyu, SST, M. Biomed

NIP. 198106142006041004

BIODATA PENELITIAN



Nama : Dita Marsela Putri
NIM : P01730222063
Agama : Islam
TTL : Bengkulu, 21 Maret 2004
Alamat : Jl. Mayor Salim Batu Bara Gang Sepakat 3 Rumah Tumbuh
Karang Anyar 1 Kec. Arga Makmur Kab. Bengkulu Utara
E-mail : marseladita697@gmail.com
Nama Ayah : Reshardi
Nama Ibu : -
Anak Ke - : 2
Nama Saudara : 1. Pelangi Harnindya Cantika Putri
2. M. Karang Febriansyah
3. M. Gilang Saputra
Riwayat Pendidikan : 1. TK Negeri Pembina Arga Makmur
2. MIN 1 Kota Bengkulu
3. SMPN 01 Bengkulu Utara
4. SMAN 01 Bengkulu Utara

Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, 18 Juni 2026
Dita Marsela Putri

Hubungan Konsumsi Hidangan Tinggi Gula dan Natrium dengan Risiko Obesitas pada
Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Tahun 2026

xii, 126 Halaman + 14 Tabel + 13 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di dunia maupun di Indonesia, terutama pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa. Pola konsumsi makanan tinggi gula dan natrium yang semakin meningkat, ditambah dengan rendahnya aktivitas fisik, menjadi faktor risiko utama terjadinya obesitas. Mahasiswa sebagai kelompok yang memiliki jadwal padat cenderung memilih makanan dan minuman praktis yang tinggi gula dan natrium. Jika kebiasaan ini berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh dan terjadinya obesitas

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi hidangan tinggi gula dan tinggi natrium dengan risiko obesitas pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2026.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Data konsumsi gula dan natrium diperoleh melalui *formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, sedangkan status obesitas diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik yang sesuai untuk melihat hubungan antara konsumsi gula dan natrium dengan risiko obesitas.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi hidangan tinggi gula dengan risiko obesitas dengan nilai *p-value* 1,000 (>0.05), serta tidak adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi hidangan tinggi natrium dengan risiko obesitas dengan nilai *p-value* 0,668 (>0.05) pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara konsumsi hidangan tinggi gula dan tinggi natrium dengan risiko obesitas pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2026.

Kata Kunci : *Obesitas, Gula, Natrium, IMT*

65 Daftar Pustaka, 2016–2026

Applied Bachelor of Nutrition and Dietetics Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis, 18 June 2026
Dita Marsela Putri

The Relationship Between Consumption of High-Sugar and High-Sodium Foods and the Risk of Obesity Among First-Year Students at Health Polytechnic of the Ministry of Health in 2026

xii, 126 Pages + 14 Tables + 13 Attachments

ABSTRACT

Background : Obesity is a public health problem that continues to increase worldwide as well as in Indonesia, especially among productive age groups such as university students. The increasing consumption of foods high in sugar and sodium, combined with low levels of physical activity, has become a major risk factor for obesity. Students, as a group with busy schedules, tend to choose practical foods and beverages that are high in sugar and sodium. If this habit persists over a long period, it may increase the risk of body fat accumulation and obesity.

Objectives : This study aimed to determine the relationship between the consumption of high-sugar and high-sodium foods and the risk of obesity among first-year students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2026.

Method : This study used an analytic observational design with a cross-sectional approach. The sampling technique was simple random sampling. Data on sugar and sodium consumption were obtained using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while obesity status was measured using Body Mass Index (BMI). Data analysis was performed using appropriate statistical tests to examine the relationship between sugar and sodium consumption and the risk of obesity.

Results : The results showed no significant relationship between the consumption of high-sugar foods and the risk of obesity ($p\text{-value} = 1,000 > 0.05$), and no significant relationship between the consumption of high-sodium foods and the risk of obesity ($p\text{-value} = 0,668 > 0.05$) among first-year students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2026.

Conclusion : There is no relationship between the consumption of high-sugar and high-sodium foods and the risk of obesity among first-year students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2026.

Keywords : *Obesity, Sugar, Sodium, BMI*

65 References, 2016–2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Hubungan Konsumsi Hidangan Tinggi Gula dan Tinggi Natrium Dengan Resiko Obesitas Pada Mahasiswa Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026"** dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Linda, SST., M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu serta menyediakan fasilitas dan lingkungan akademik yang sangat baik selama masa perkuliahan.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang senantiasa memberikan arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang selalu memberikan arahan, motivasi, serta kebijakan kebijakan yang dapat membantu menyelesaikan skripsi ini.

4. Bunda Dr.Meriwati, SKM., MKM, Selaku dosen pembimbing 1 skripsi yang bukan hanya membimbing akademik tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan meluangkan waktu di tengah kesibukan, atas kesabaran, perhatian, serta nasihat yang disampaikan menjadi penyemangat saat penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan bunda mungkin skripsi ini tidak akan selesai, kehadiran dan bimbingan bunda menjadi lentera di tengah kebingungan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang di berikan.
5. Bunda Ayu Pravita Sari, SST., M.Gizi. Selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang bukan hanya membimbing akademik tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan meluangkan waktu di tengah kesibukan, atas kesabaran, perhatian, serta nasihat yang disampaikan menjadi penyemangat saat penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan bunda mungkin skripsi ini tidak akan selesai, kehadiran dan bimbingan bunda menjadi lentera di tengah kebingungan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang di berikan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah membekali penulis dengan wawasan ilmu pengetahuan, membantu kelancaran administrasi selama perkuliahan, dan

segala bentuk pengalaman berharga yang telah diberikan selama 4 tahun perjalanan pendidikan ini.

7. Teruntuk teman-teman seperjuangan yang saya sayangi dan saya banggakan angkatan 2022 Jurusan Gizi dan almamater tercinta, Terimakasih sudah kebersamai selama 4 tahun perjalanan yang sangat luar biasa ini, yang penuh dengan hangat kebersamaan, tawa, perjuangan, serta ilmu, pengalaman dan segala kenangan indah yang tak akan terlupakan. Semoga kita semua sukses di jalan masing-masing dan tetap saling mendoakan.
8. Cinta pertamaku Papa dan perempuan tercantikku Mama, yang namanya tak pernah lepas dalam doa dan sujudku. Terimakasih Papa mama atas segala kasih sayang, cinta, dan pengorbanan yang tiada henti sejak saya kecil tanpa pernah meminta balasan. Terimakasih atas cucuran keringat, kerja keras, dan lelah yang tidak pernah kalian keluhkan. Terimakasih telah menjadi contoh untuk selalu menjadi seorang anak yang kuat. Terimakasih atas segala sumber kekuatan, penopang dalam setiap langkah, cahaya yang selalu menerangi jalan hidup, motivasi, pesan dan doa yang di langitkan untuk anak keduanya. Engkau adalah sosok yang dengan penuh kesabaran membesarkan, mendidik, dan merawat saya dengan sepenuh hati serta menghantarkan saya menuju gerbang pendidikan yang lebih tinggi. Jika hari ini saya sampai di titik ini, itu karena perjuangan dan kasih sayangmu yang tak terhitung nilainya. Semoga lembar karya ini bisa menjadi bukti bahwa semua perjuangan kalian tidak sia sia. Papa Mama sehat selalu, hidup lebih

lama lagi dan harus selalu ada setiap proses perjalanan hidup saya, Nyawaku nyala karnamu. *I love you more* paa ma.

9. Kepada Kakak (Pelangi Harnindya Cantika Putri) dan adik laki-laki (M. Jarang Febriansya dan M. Gilang Saputra) yang saya sayangi. Terimakasih atas segala bentuk perhatian, dukungan, dorongan, bantuan dan semangat baik dalam kata, sikap, maupun tindakan yang selalu hadir disaat saya membutuhkannya sehingga saya bisa sampai di titik ini, meskipun ada perdebatan kecil dihari-hari kita justru itulah yang melengkapi perjalanan hidup saya, semoga keberhasilan kecil ini menjadi kebanggaan kita bersama.
10. Seorang bintang kecil yang telah menjadi bagian dari perjalanan saya (M. Abiwara Pratama) kehadiranmu merupakan pelipur lelah dan tawa yang tak pernah habis. Terimakasih telah membuat warna warni di dalam kehidupan bucan. Bahagia selalu kesayangan bucan, tumbuhlah menjadi pribadi yang kuat dan menjadi kebanggan banyak orang.
11. Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya sebagai support system terbaik dan partner saya sejak tahun 2018 (Refki Gian Saputra) Terimakasih telah sabar menemani setiap proses yang saya lalui, menjadi garda terdepan saat saya memerlukan bantuan ataupun sesuatu, tidak pernah mengeluh menghadapi saya dan telah ikut serta dalam riuhnya hidup ini. Terimakasih untuk telinga yang hampir setiap hari mendengarkan keluh kesah saya, selalu meminjamkan pundaknya saat saya rapuh dan meyakinkan saya bahwa dunia akan baik-baik saja. Terimakasih selalu hadir memberikan

dukungan, masukan dan semangat ketika saya mulai lelah. Terimakasih tidak pernah keberatan direpotkan dan selalu mengusahakan. Terimakasih atas waktu dan hal hal baik yang diberikan selama ini, *semua bentuknya kau rayakan.*

12. Terimakasih juga kepada keluarga besar saya yang atas doa yang diberikan selama proses perkuliahan hingga selesai. Khususnya Alm. Kakek, Alm. Nenek (Selamat Riyadi, Sanapudin, Syakirin dan Reha) sosok yang selalu hidup dalam ingatan dan hati saya meskipun raganya telah tiada doa-doa dan harapannya telah hidup dalam langkah ini. Cucumu sudah berdiri sebagai sarjana di keluarga, semoga kabar baik ini menjangkau langit tempat kalian beristirahat. dan untuk Nenek (Sukmiwati) Terimakasih untuk doa, nasihat dan semangat yang telah diberikan kepada saya untuk terus berjuang meskipun jalannya tidak selalu lurus sehingga saya bisa sampai di titik ini.

13. Sosok perempuan kecil yang sudah seperti adik kandung sendiri (Bela Setia Putri), Terimakasih sudah meluangkan waktu untuk sekedar main sebentar, cerita, bahkan tertawa bersama saya, untukmu sehat dan bahagia selalu.

14. Kepada teman terbaikku yang selalu ada pada saat penulisan skripsi (Yuyun Wahyuni), Terimakasih yang tak terhingga sudah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan, dukungan, dan motivasi. Terimakasih atas kebaikan hati, segala bantuan yang tak terhitung jumlahnya serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

15. Mafia girls (Aulia Dinda Putri dan Fevy Gustiara Wanda) Terimakasih sudah menjadi bagian dari hidup yang sederhana tapi berarti dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat berbagi cerita saat senang maupun sedih dan sosok yang selalu hadir tanpa menghakimi, selalu mengerti tanpa harus banyak yang dijelaskan. Terimakasih atas waktu yang sudah di berikan, tenaga yang sudah terkuras, membantu bahkan selalu menjadi pendengar setiap cerita dan keluh kesah saya tanpa rasa bosan. Terimakasih untuk semua canda, tawa, suka, sedih hingga larut malam dan terimakasih telah menjadi dua sosok gila yang selalu berhasil membuat hari-hari penuh tekanan ini terasa lebih ringan. Terimakasih untuk segala dukungannya, mari tetap bertumbuh bersama *i love this friendship*.

16. Stargirls goes to rich women (Intan Destika dan Sinta Nathalia Lumban Gaol) Terimakasih kebersamaan yang sangat luar biasa selama masa perkuliahan hingga akhir, bersama kalian hari-hari dikampus maupun di luar kampus berubah menjadi cerita yang layak di kenang. Terimakasih sudah memberikan bantuan, perhatian dan kepedulian yang menjadi penguat langkah sampai sekarang. Terimakasih momen berbagi cerita, tawa yang tak pernah habis, diskusi hangat, hingga perjalanan yang dilalui bersama menjadi penuh makna dan kebahagiaan. Terimakasih atas kehadiran kalian dalam berbagai situasi yang bisa sedikit meringankan beban dan selalu semangat untuk menyelesaikan studi ini. Meskipun setelah ini kita menjalani kehidupan masing-masing yang berbeda semoga kita selalu sehat dan sukses.

17. CWK (Jihan Vadiansari Khairunnisa dan Intan Dwita Aziz) Terimakasih telah kebersamai dalam proses skripsi ini, saling menguatkan dan mendukung satu sama lain. Selamat berlayar, semoga setiap langkah membawa kalian menuju kesuksesan yang selalu di impikan.
18. Nagor Hongkong (Salsa, Aca, Tilla, Nabila, Karis, Wawa, Sela, Alia, Iqbal, Putra, dan Praja) Terimakasih telah memberikan pengalaman, kenangan dan kebersamaan yang hangat. Terimakasih telah memberikan semangat dan warna tersendiri dalam menempuh berbagai proses hingga tahap ini. Bersama kalian, hari-hari melelahkan berubah jadi kenangan seru yang tak terlupakan.
19. Manusia plenger (Suci, Novela, Helmi, Risky, dan Dimas) Terimakasih sudah membuat hari-hari jadi terasa lebih ringan, setiap candaan yang tak masuk akal, obrolan obrolan random, dan tawa tanpa alasan, dan setiap momen terasa lebih hidup. Terimakasih sudah menjadi pendengar cerita bahagia, sedih dan jadi bagian dari kewarasanku.
20. *Last but not least* , saya berterimakasih kepada sosok gadis yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, perempuan sederhana yang memiliki impian yang sangat begitu besar. Terimakasih kepada peneliti yaitu saya sendiri (Dita Marsela Putri), terimakasih telah bertahan sejauh ini dan terus menjalani tantangan yang semesta hadirkan. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terimakasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak

sekali hal-hal yang terjadi diluar prediksi. Terimakasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terimakasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap selaludi perjuangkan. Saya bangga setiap langkah kecil yang saya ambil, atas pencapaian yang saya dapatkan saat ini. Selalu berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa saya bisa menyelesaikan studi ini. Apresiasi yang luar biasa untuk diri sendiri telah berjuang menyelesaikan apa yang telah di mulai. Setiap air mata, doa, dan usaha telah menjadi saksi betapa berharganya proses ini. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi versi terbaikmu dari hari ke hari. *God thank you for being me independent woman, I know there are more great ones but I'm proud of this acvievement.*

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Bengkulu, Juni 2026

Penulis

MOTTO

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, Tetapi Allah berjanji bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

- Q.S Al.Insyirah : 5-6

"Kalian harus percaya suatu saat nanti, seberat apapun yang dialami, sepahit
apapun perjalanannya, akan ada ujung yang manis. Akan sampai di titik di mana
kita merelakan semua yang tidak ditakdirkan untuk kita dan akan sampai di titik
di mana kita bisa lihat kebelakang, dan bilang untungnya hidup harus tetap
berjalan"

- Bernadya

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan
pernah menjadi takdir ku dan apa yang di takdirkan untuk ku tidak akan pernah
melewatkan ku"

- Umar Bin Khattab

"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri, tak ada yang tahu
kapan kau mencapai tuju dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu."

- Baskara Putra

"Tidak perlu hebat dari orang lain cukup lebih baik dari diri kita yang kemarin,
hidup bukan tentang siapa yang terbaik tapi siapa yang bisa berbuat baik dan tidak
berpura pura baik"

- Dita Marsela Putri, 2026

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENELITI.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 12
2.1 Obesitas	12
2.2 Pengukuran Status Gizi Menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	20
2.3 Konsumsi Gula.....	21
2.4 Konsumsi Natrium	31
2.5 Hubungan Konsumsi Gula dan Natrium dengan Risiko Obesitas	41
2.6 Mahasiswa Sebagai Populasi Berisiko.....	45
2.7 Kerangka Teori.....	47
2.8 Hipotesis Penelitian.....	48
 BAB III METODE PENELITIAN	 49
3.1 Desain Penelitian.....	49
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	49
3.3 Kerangka Konsep	50
3.4 Definisi Operasional.....	51
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	52
3.6 Teknik Pengambilan Sampel.....	55
3.7 Instrumen dan Alat Penelitian.....	57
3.8 Sumber Data.....	58
3.9 Pengolahan Data.....	59

3.10 Analisis Data	62
3.11 Etika Penelitian	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
4.1 Jalannya Penelitian.....	65
4.2 Hasil Penelitian	66
4.3 Pembahasan.....	76
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V PENUTUP	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	9
Tabel 2.1 Kategori IMT	21
Tabel 2.2 Contoh Kandungan Gula Per Porsi	26
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gula dan Natrium (Kemenkes RI)	38
Tabel 3.1 Definisi Operasional	51
Tabel 3.2 Distribusi Populasi Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	52
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	66
Tabel 4.2 Gambaran Konsumsi Hidangan Tinggi Gula pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	68
Tabel 4.3 Gambaran Konsumsi Hidangan Tinggi Natrium pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.....	68
Tabel 4.4 Gambaran Risiko Obesitas pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.....	69
Tabel 4.5 Hubungan Konsumsi Hidangan Tinggi Gula dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026 ..	70
Tabel 4.6 Hubungan Konsumsi Hidangan Tinggi Natrium dengan Risiko Obesitas Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026 ...	71
Tabel 4.7 Frekuensi Konsumsi Hidangan Tinggi Gula pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	72
Tabel 4.8 Frekuensi Konsumsi Hidangan Tinggi Natrium Pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.....	74

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	47
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 2. Surat Pemberian Izin Penelitian	96
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol	97
Lampiran 4. Keterangan Layak Etik	98
Lampiran 5. Informed Consent	99
Lampiran 6. Formulir Karakteristik Responden	100
Lampiran 7. Formulir FFQ.....	102
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	104
Lampiran 9. Master Data Data Umum	107
Lampiran 10. Master Data Karakteristik Responden.....	111
Lampiran 11. Master Data Konsumsi Hidangan Tinggi Gula dan Natrium ..	115
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian	123
Lampiran 13. Hasil Analisis Data	124

