

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED
BEVERAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RASIO LINGKAR
PINGGANG PANGGUL PADA MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**



DI SUSUN OLEH:

WINDA REGITA PUSPITA SARI

P01730222050

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

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED*
***BEVERAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RASIO LINGKAR**
PINGGANG PANGGUL PADA MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

WINDA REGITA PUSPITA SARI

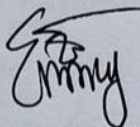
NIM: P01730222050

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk
Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi

Pada Tanggal: 10 Juni 2026

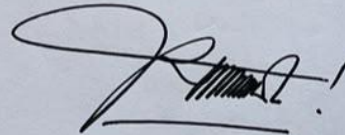
Pembimbing Skripsi,

Pembimbing I,



Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH
NIP. 197502061998002001

Pembimbing II,



Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 196303221985031006

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED
BEVERAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RASIO LINGKAR
PINGGANG PANGGUL PADA MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES BENGKULU TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

Winda Regita Puspita Sari
NIM: P01730222050

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi

Pada Tanggal: 10 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji,

Dr. Yenni Okfranti, STP., MP
NIP. 197910072009122001

Penguji II,

Kusdalinah, SST., M.Gizi
NIP. 198105162008012012

Penguji III,

Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 196303221985031006

Penguji IV,

Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH
NIP. 197502061998002001

Mengesahkan,
Kep. Prodi S.Tr Gizi dan Dietetika

Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENELITI



Nama : Winda Regita Puspita Sari

Tempat dan Tanggal Lahir : Gunung Pasir Jaya, 1 Agustus 2004

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Air Merah, Kelurahan Air Merah, Kecamatan
Curup Tengah, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi
Bengkulu

Email : Windaregitapuspitasari@gmail.com

No HP : 082280999821

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 3 Sribhawono
2. SMP Negeri 1 Bandar Sribhawono
3. SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anak Ke : 1 dari 1 Bersaudara

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Apabila yang ada di depan membuatmu takut dan yang di belakang membuatmu luka, lihatlah ke atas, sungguh Allah tak pernah gagal menolongmu”

“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu dan apa yang telah di takdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar bin khattab)

"Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release"

(Taylor Swift)

“Suro diro djoyodiningrat lebur dening pangastuti”

(Segala sifat keras hati, kebencian dan kemarahan akan luluh oleh kelembutan, kebijaksanaan dan kesabaran)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas terwujudnya karya yang sederhana ini sebagai jawaban atas penantian serta doa yang telah diberikan. Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan pintu surgaku, Bapak dan ibuku yang merupakan alasan terbesar dibalik setiap langkah dan pencapaian penulis hingga saat ini. Kata terimakasih tidak akan pernah cukup untuk menggambarkan besarnya cinta, kasih sayang, doa, dukungan dan pengorbanan yang tidak pernah terputus. Kepada bapak tercinta, terimakasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah atas tanggung jawab demi penulis mendapatkan pendidikan sampai pada tingkat ini. Terimakasih selalu memberikan kekuatan saat masa rapuh yang penulis lalui. Kepada ibuku tersayang, terimakasih atas pengorbanan nyawa yang engkau berikan saat melahirkan penulis, terimakasih atas segala motivasi, pesan dan doa yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar penulis untuk menjadi wanita yang berpendidikan, terimakasih atas kasih sayang tanpa batas dan kesabaran yang tak pernah pudar oleh waktu, terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang penulis tempuh. Terimakasih atas segala hal yang telah diberikan dalam kehidupan penulis. Gelar sarjana ini bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan salah satu bentuk bakti dan rasa terimakasih penulis karena telah mengantarkan penulis sampai pada titik ini.
2. Kepada mamak uti dan keluarga besar tersayang, terimakasih atas segala perhatian, dukungan dan doa untuk penulis hingga bisa sampai di titik ini. Kehadiran keluarga menjadi salah satu kekuatan bagi penulis dalam melewati berbagai proses yang penulis lalui.
3. Untuk sahabat penulis, Aisa Nurpadila, Desty Natalia dan Joic Marcela, terimakasih telah menemani penulis sejak awal memasuki perkuliahan sampai pada tahap ini. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan semangat serta doa yang selalu hadir dalam setiap proses yang penulis jalani. Semoga

persahabatan ini senantiasa terjaga dan Allah SWT melimpahkan keberkahan serta kesuksesan bagi kita, *don't be a stranger*.

4. Untuk saudara sekaligus sahabat tersayang, Putri Dwi, Viona Glesianova dan Sahrul Egi Revandi, terimakasih telah menjadi tempat bercerita dan berkeluh kesah serta menjadi *support system* terbaik dalam keadaan apapun. Terimakasih atas perhatian dan doa yang selalu di panjatkan hingga penulis sampai pada titik ini.
5. Untuk sahabat masa kecil penulis, Lutfi Nur Khiorunnnissa yang sudah menemani dari PAUD hingga saat ini, terimakasih atas segala perhatian, dukungan dan doa yang selalu diberikan pada penulis. Terimakasih telah menjadi tempat kembali yang terasa masih sama seperti dulu walaupun telah terpaut jarak. Semoga persahabatan ini membawa keberkahan dan kesuksesan bagi kita.
6. Angkatan 2026 prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, yang menjadi bagian perjalanan akademik. Terimakasih selalu memberikan kenangan dan pengalaman yang berharga di masa perkuliahan.
7. Kepada Winda Regita Puspita Sari, diri penulis sendiri. Izinkan penulis memberikan apresiasi dan ucapan terimakasih atas kekuatan melewati panjangnya perjalanan yang ditempuh hingga saat ini, banyaknya proses yang dilalui, untuk malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, tetesan air mata yang diusap sendiri dan banyaknya hal baik maupun buruk yang dihadapi dan di selesaikan sendiri. Bangga untuk setiap langkah kecil yang penulis ambil, meskipun mudah menangis namun tidak pernah untuk berhenti mencoba dan menyerah. Berbahagialah selalu dimanapun berada, semoga selalu dikelilingi oleh kebaikan dan kebahagiaan.

**Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika, Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Winda Regita Puspita Sari
Skripsi, Juni 2026**

HUBUNGAN POLA MAKAN, KONSUMSI *SUGAR-SWEETENED BEVERAGE* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa sebagai kelompok remaja akhir dan dewasa awal rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang kurang sehat, tingginya Sugar Sweetened Beverage, serta rendahnya aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan risiko obesitas sentral dan penyakit degeneratif.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, Sugar Sweetened Beverage dan aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa poltekkes kemenkes Bengkulu

Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 97 sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner FFQ dan Formulir *Physical Activity Level*. Status gizi diukur berdasarkan Rasio Lingkaran Pinggang Panggul (RLPP). Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki pola makan sering (54,6%), Sugar Sweetened Beverage sering (51,5%), dan aktifitas fisik ringan (44,3%). Sebagian besar pasien memiliki rasio lingkaran pinggang panggul (RLPP) beresiko (60,8%). Terdapat hubungan signifikan antara pola makan ($p=0,029$) dan aktifitas fisik ($p=0,033$) terhadap rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa. Namun, tidak terdapat hubungan pada Sugar Sweetened Beverage ($p=0,135$) terhadap rasio lingkaran pinggang panggul mahasiswa.

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul, sedangkan Sugar Sweetened Beverage tidak memiliki hubungan dengan rasio lingkaran pinggang panggul.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Sugar Sweetened Beverage, Pola Makan, Sugar Sweetened Beverage, Rasio Lingkaran Pinggang panggul, Mahasiswa

**Department of Nutrition
Bengkulu Health Polytechnic
Winda Regita Puspita Sari
Thesis, June 2026**

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS, SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE WAIST-HIP CIRCUMFERENCE RATIO OF STUDENTS OF THE MINISTRY OF HEALTH POLTEKKES BENGKULU IN 2026

ABSTRAK

Background: College students as a group of late adolescents and early adults are vulnerable to nutritional problems due to unhealthy eating patterns, high consumption of sugar-sweetened beverages, and low physical activity, which can increase the risk of central obesity and degenerative diseases.

Objective: This study aims to determine the relationship between dietary patterns, consumption of sugar-sweetened beverages and physical activity with the waist-hip ratio in students at the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu.

Methods: This study used an analytical design with a cross-sectional approach. A sample of 97 individuals was selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a FFQ questionnaire and a Physical Activity Level Form. Nutritional status was measured using the Waist-Hip Ratio (WHRR). Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results: Most respondents had a frequent diet (54.6%), frequent consumption of sugar-sweetened beverages (51.5%), and light physical activity (44.3%). Most patients had a high-risk waist-to-hip ratio (WHRR) (60.8%). There was a significant relationship between diet ($p=0.029$) and physical activity ($p=0.033$) with the WHR ratio of students. However, there was no relationship between sugar-sweetened beverage consumption ($p=0.135$) with the WHR ratio of students.

Conclusion: This study shows that there is a relationship between diet and physical activity with waist-hip ratio, while consumption of sugar-sweetened beverages has no relationship with waist-hip ratio.

Keywords: Dietary Patterns, Physical Activity, Students, Sugar Sweetened Beverage Consumption, Waist-to-hip Ratio

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi, yang berjudul “Hubungan Pola Makan, Konsumsi Sugar Sweetened Beverage Dan Aktivitas Fisik Dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026” sebagai syarat untuk menyelesaikan Skripsi. Penyelesaian Skripsi ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu yang terhormat kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Tetes Wahyu Witradharma, SST., M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Dr. Emy Yulianti, SKM., MPH selaku pembimbing I dalam penyusunan Proposal Skripsi.
5. Ahmad Rizal, SKM., MM selaku pembimbing II dalam penyusunan Proposal Skripsi.
6. Dr. Yenni Okfrianti, STP., MP selaku ketua dewan penguji dalam penyusunan proposal skripsi.
7. Kusdalina, SST., M.Gizi selaku penguji II dalam penyusunan proposal skripsi.

8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan 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, 10 Juni 2026

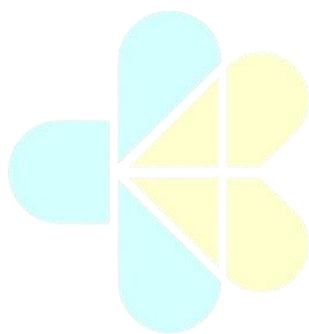
Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENELITI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Keaslian Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1. Mahasiswa	10
2.2. Pola Makan	11
2.3. Konsumsi Sugar Sweetened Beverages.....	20
2.4. Aktivitas Fisik.....	28
2.5. Rasio Lingkar Pinggang Panggul	34
2.6. Hubungan Antar Variabel	37
2.7 Kerangka Teori	39
2.8 Hipotesis.....	39
 BAB III METODE PENELITIAN	 40
3.1. Desain Penelitian	40
3.2. Kerangka Konsep	40
3.3. Definisi Operasional	41
3.4. Populasi dan Sampel.....	43
3.5. Teknik Pengambilan Sampel	44
3.6. Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.7. Teknik Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data	45
3.8 Etik Penelitian	50
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 51
4.1. Jalannya Penelitian	51
4.2. Hasil Penelitian.....	53
4.3. Pembahasan	60

4.4. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V PENUTUP	77
5.1. Kesimpulan	77
5.2. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	87



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 2.1 Macam <i>sugar sweetened beverage</i>	28
Tabel 2.2 Sebaran nilai PAR dari beberapa kegiatan	32
Tabel 2.3 Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	33
Tabel 2.4 Kategori RLPP	36
Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	54
Tabel 4.2 Pola Makan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	55
Tabel 4.3 Konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverage</i> Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	55
Tabel 4.4 Aktifitas Fisik Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	56
Tabel 4.5 Rasio Lingkar Pinggang Panggul Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	56
Tabel 4.6 Hubungan Pola Makan Dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	57
Tabel 4.7 Hubungan Konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverage</i> Dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	58
Tabel 4.8 Hubungan Pola Makan Dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	88
Lampiran 2. Formulir Identitas	89
Lampiran 3. Formulir <i>FFQ</i> Pola Makan	90
Lampiran 4. Formulir <i>FFQ</i> <i>SSB</i>	91
Lampiran 5. Kuesioner <i>Physical Activity Level (PAL)</i>	92
Lampiran 6. Surat Izin Pra Penelitian	93
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 8. Surat Pemberian Izin Penelitian	95
Lampiran 9. Surat Layak Etik	96
Lampiran 10. Surat Kesbangpol	97
Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian	98
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 13. Matrik Data Hasil Penelitian	101
Lampiran 14. Output SPSS Analisis Univariat Dan Bivariat	113

