



UNIVERSITAS ANDALAS

UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN
BERPEMANIS, AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS-FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026**

Oleh :

**FAZHIRA HERVI AZZAHRA
NIM. 2211212047**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN BERPEMANIS,
AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS-FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026**

**Oleh:
FAZHIRA HERVI AZZAHRA
NIM. 2211212047**

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN BERPEMANIS,
AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS-FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026**

Oleh:

FAZHIRA HERVI AZZAHRA

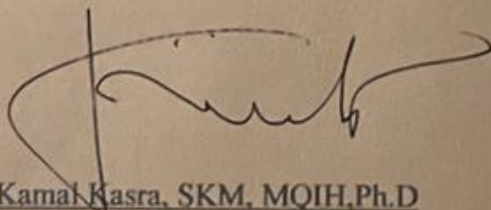
NIM. 2211212047

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Padang, 29 Juli 2026

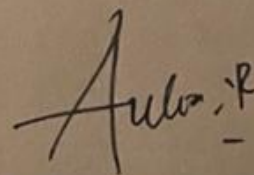
Menyetujui

Pembimbing I



Kamal Kasra, SKM, MQIH, Ph.D
NIP. 196309131988031006

Pembimbing II



Aulia Rahman, SKM., MKM
NIP. 199306232019031018

PERNYATAAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN BERPEMANIS,
AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS-FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

FAZHIRA HERVI AZZAHRA

NIM. 2211212047

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tanggal 23 Juni 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Penguji I

Wira Iqbal S.KM, M.P.H
NIP. 197506171994031000

Penguji II

Randy Novirsa S.K.M M.K.M., Ph.D
NIP. 199011252022031005

Penguji III

Adisti Qamahadlina Larasati S.Gz, M.P.H
NIP. 199701102024062001

PERNYATAAN PENGESAHAN

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap	: Fazhira Hervi Azzahra
Nomor Induk Mahasiswa	: 2211212047
Tanggal Lahir	: 08 September 2003
Tahun Masuk	: 2022
Peminatan	: Promosi Kesehatan
Nama Pembimbing Akademik	: Prof, Defriman Djafri, SKM, MKM, PhD
Pembimbing I	: Kamal Kasra, SKM, MQIH, Ph.D
Pembimbing II	: Aulia Rahman, SKM., MKM
Penguji I	: Wira Iqbal S.KM, M.P.H
Penguji II	: Randy Novirsa S.K.M M.K.M., Ph.D
Penguji III	: Adisti Qamahadlina Larasati S.Gz, M.P.H

JUDUL PENELITIAN:

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN BERPEMANIS,
AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS-FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan ujian usulan skripsi, proses penelitian skripsi dan ujian hasil skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Padang, Juli 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Andalas

Mengesahkan,

Koordinator Prodi SI Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Andalas

Prof. Dr. dr. Dien Gusta Anggraini Nursal, MKM
NIP. 197608132003122004

Dr. Mery Ramadani, SKM, MKM
NIP. 198107162006042001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Fazhira Hervi Azzahra
Nomor Induk Mahasiswa	: 2211212047
Tanggal Lahir	: 08 September 2003
Tahun Masuk	: 2022
Program Studi	: S1 Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik	: Prof, Defriman Djafri, SKM, MKM, PhD
Pembimbing I	: Kamal Kasra, SKM, MQIH, Ph.D
Pembimbing II	: Aulia Rahman, SKM., MKM
Penguji I	: Wira Iqbal S.KM, M.P.H
Penguji II	: Randy Novirsa S.K.M M.K.M., Ph.D
Penguji III	: Adisti Qamahadlina Larasati S.Gz, M.P.H

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil skripsi saya yang berjudul :

“HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN BERPEMANIS, AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS-FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2026



Fazhira Hervi Azzahra
NIM. 2211212047

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fazhira Hervi Azzahra
Tempat/Tanggal Lahir : Padang/ 08 September 2003
Alamat : Komplek Taruko I Blok MM 17 RT.03
RW.10 Kel. Korong Gadang, Kec.
Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat
Status Keluarga : Belum Menikah
No Telp/HP : 081371964073
E-Mail : fazhira08hervi@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 47 Korong Gadang : Lulus Tahun 2016
2. SMP Negeri 8 Padang : Lulus Tahun 2019
3. SMA Negeri 4 Padang : Lulus Tahun 2022
4. S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas : Lulus Tahun 2026

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillahirrahmanirrahiim

“La yukallifullahu nafsan illa wus'aha...”penggalan surah Al-Baqarah 286
“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”

“kita tidak pernah dipikulkan perkara yang tidak bisa kita pikul. Apakah kita kini mulai meragukan takaran Allah? Barangkali pikiran kita terlalu penuh hingga tak mampu lagi menampung ketenangan. Dilepas satu persatu hal-hal yang kurang penting untuk di pikirkan” – Ya Allah, Aku Pulang

Teruntuk ibu dan papa

Teruntuk Papa tak ada kata yang bisa menggambarkan rasa terimakasih jia untuk seluruh pengorbanan papa. Dari pagi hingga malam tiba, dari terbit matahari hingga berganti ke bulan papa selalu mengusahakan yang terbaik untuk jia. Di saat awal awal kuliah, saat awal jia masuk organisasi begitu banyak pertengkaran jia dengan papa, jia salah dan jia memohon maaf pa. percayalah pa, semua yang jia lakukan dalam bidang akademik ini tak lain dan tak bukan mengusahakan apa yang papa inginkan untuk jia. Maaf karna kita terlalu banyak bentrok pa. terimakasih sudah menjadi orang tua yang baik, Kapala keluarga yang baik sampai sekarang ini, terimakasih banyak pa.

Untuk ibu jia tercinta, mungkin ucapan kasih sangat jarang terucap diantara kita, tapi ibu adalah orang yang paling jia sayang. Saat saat jauh dari ibu, adalah saat terburuk dalam hidup jia. Ibu adalah teman, sahabat, saudara dan seorang orang tua yang paling luar biasa yang pernah jia temui. Kasih sayang yang jia dapat dari ibu dari dulu hingga sekarang tak pernah menemukan kata putus. Sedari awal jia kuliah, sedari awal jia mulai memasuki dunia organisasi, hingga PBL, Magang dan moment skripsi, ibu tak pernah menuntut sedikit pun untuk apa yang jia lakukan. Sedari dulu jia selalu diberikan kepercayaan penuh untuk dunia Pendidikan jia, ibu hadir untuk mendukung saat jia lelah, saat jia rasa jia tak mampu,ibu ada. Ibu, papa, jia tau bahwa jia anak satu satunya, terimakasih banyak sudah menaruh kepercayaan dan harapan yang besar kepada jia tanpa menuntut hasil apapun, kepercayaan papa dan ibulah yang menguatkan jia sampai di titik ini. Maafkan jika jia masih belum bisa menjadi anak yang baik, do'a kan jia selalu tumbuh menjadi insan yang menawan, pa, bu. Jia sayang kalian.

Teruntuk adik adik jia

Untuk nazwa, jujur sebetulnya kak ya cukup bingung harus ngetik apa wa, kehadiran wa merupakan salah satu penguat kak ya untuk menyelesaikan tulisan ini wa.

Terimakasih banyak sudah selalu menguatkan kak ya, wa. Terimakasih sudah jadi jembatan antara Lelah kak ya dengan ibu, mungkin kita baru dekat semenjak kak ya

kuliah ya, wa? Cukup menghabiskan uang kak ya, tapi kalian lah salah satu alasan kak ya untuk bisa sukses. Untuk verin, abel dan adik adik lainnya, terimakasih sudah memberi warna dalam kehidupan kak ya, walau kak ya anak tunggal, tapi kak ya tak pernah merasakan yang namanya kesepian. Terimakasih untuk selalu berusaha mengerti posisi kak ya terlebih dahulu, sebelum merepotkan kak ya. kak ya selalu bangga punya adik adik seperti kalian.

Teruntuk Kak Adel dan Kak Ami

Untuk kak ami terimakasih banyak kak selalu menampung adik saat libur semester ke kampung halaman, selalu mengusahakan untuk healing bersama adik, menerima curah limpah perasaan adik, untuk anak satu satunya, kehadiran kak ami berarti bagi jia kak. Untuk kak adel, selama proses kuliah ini ada yang Namanya magang, selama magang jia merepotkan kak adel dengan berbagai tingkah jia kak. Terimakasih banyak karna sudah mau menerima tanggung jawab itu selama sebulan lebih kak, terimakasih sudah memastikan jia baik-baik saja kak. Kalau dirumah saat melewati hari yang melelahkan jia akan cari ibu, tapi ketika magang di Jakarta ketika jia jalan pulang, jia bisa kuat karna ada kak adel yang nunggu jia di asrama kak. Maafkan jika jia merepotkan selama di sana kak.

Untuk arin dan sharila

Dari lubuk hati yang paling dalam jia sayang banget sama kalian. Terimakasih sudah menemukan jia diantara reruntuhan dunia. Dibelahan dunia manapun kalian nantinya, jangan pernah lupa pertemanan nan complicated ini, jia kangen banget sama kita.

Untuk Saudara Fadhlilah Wirazani

Aku tau ada yang bilang gausah bikin nama pasangan kita di skripsi, ntar kalau gajadi, malu. Berarti yang kali ini? Harus jadi. kayak yang kamu bilang, kalau udah ga ada jalan, kamu bikin jalan sendiri. Gimana pun nanti kita kedepannya, setidaknya tulisan ini menjadi saksi tersurat rasa terimakasih jia untuk abang. Kata orang, ngerjain skripsi tu antara jatuh hati atau patah hati. Keanya jia di dua kondisi yang bersamaan. 5 tahun yang lalu rasanya untuk pertama dan terakhir kalinya perasaan itu muncul pada jia. Sampai pada akhirnya kamu meruntuhkan dinding ibu dan papa untuk mendekati satu satunya putri kesayangan mereka. Mulai dari proposal hingga semhas, abang selalu mengajukan diri jadi 911 jia. Terimakasih abang ali untuk seluruh kasih sayang yang terlimpah, terimakasih untuk selalu berusaha menguatkan wanita keras kepala ini, I know I was not sweet at all, but trust me, when the oxygen it's not possible, I'll be there to give you the last breath of mine.

Untuk Fazhira Hervi Azzahra

Gimana rasanya ji? Begadang, makan telat, pulang larut malam. Beda banget sama kamu yang dulu ya? Tapi apapun itu, bangga sama dirimu sendiri ji, begitu banyak kisah yang terukir di dinding perkuliahan ini, jia. Modal bismillah dan lihat? Kamu menyelesaikanya bukan ji? Maaf karna telah memaksakan untuk selalu terjaga jia, maaf memaksa untuk selalu kuat, maafkan aku, u did it verry well.

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, 8 Juni 2026

FAZHIRA HERVI AZZAHRA, NIM. 2211212047

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN BERPEMANIS,
AKTIVITAS FISIK DAN PAPARAN INFORMASI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS-FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ANDALAS 2026**

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan seseorang. Berdasarkan survei awal terhadap 13 mahasiswa fakultas kesehatan, ditemukan 3 mahasiswa obesitas, 2 *overweight*, dan 3 *wasting* serta sebagian besar mengonsumsi makanan dan minuman berpemanis sebanyak 2–3 porsi per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik, dan paparan informasi dengan status gizi pada mahasiswa fakultas-fakultas kesehatan Universitas Andalas tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Farmasi, dan Kedokteran Gigi di Universitas Andalas tahun 2026. Sampel berjumlah 208 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,0% responden memiliki status gizi tidak berlebih dan 37,0% memiliki status gizi berlebih. Sebanyak (87,0%) responden sering mengonsumsi makanan berpemanis, yang sering mengonsumsi minuman berpemanis (60,6%), aktivitas fisik kategori sedang (52,4%), dan paparan informasi kategori rendah (69,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan berpemanis dengan status gizi ($p=0,087$), aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,487$), serta paparan informasi dengan status gizi ($p=0,250$). Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi ($p=0,025$).

Kesimpulan

Frekuensi konsumsi minuman berpemanis berhubungan dengan status gizi mahasiswa fakultas-fakultas kesehatan Universitas Andalas. Sementara itu, frekuensi konsumsi makanan berpemanis, aktivitas fisik, dan paparan informasi tidak berhubungan dengan status gizi. Diperlukan upaya peningkatan kesadaran mahasiswa dalam membatasi konsumsi minuman berpemanis sebagai bagian dari penerapan perilaku hidup sehat untuk menjaga status gizi.

Daftar Pustaka : 89 (2011-2026)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Makanan dan Minuman Berpemanis, Paparan Informasi, Status Gizi.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 8th June 2026

FAZHIRA HERVI AZZAHRA, NIM. 2211212047

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF CONSUMPTION OF SWEETENED FOODS AND DRINKS, PHYSICAL ACTIVITY AND EXPOSURE TO INFORMATION WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH, ANDALAS UNIVERSITY 2026

ABSTRACT

Objective

Nutritional status is an important indicator in assessing a person's health condition. Based on an initial survey of 13 health faculty students, it was found that 3 students were obese, 2 were overweight, and 3 were wasting and most of them consumed 2–3 servings of sweetened foods and drinks per day. This study aims to determine the relationship between the frequency of consumption of sweetened foods and drinks, physical activity, and exposure to information with nutritional status in health faculty students at Andalas University in 2026.

Method

This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study was conducted among active students of the Faculties of Medicine, Public Health, Nursing, Pharmacy, and Dentistry at Andalas University in 2026. A sample of 208 respondents was selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analysis.

Result

The results showed that 63.0% of respondents had a non-excessive nutritional status and 37.0% had an excess nutritional status. A total of (87.0%) respondents frequently consumed sweetened foods, those frequently consumed sweetened drinks (60.6%), had moderate physical activity (52.4%), and exposure to information was low (69.7%). The results of the bivariate analysis showed no relationship between the frequency of sweetened food consumption and nutritional status ($p=0.087$), physical activity and nutritional status ($p=0.487$), and exposure to information and nutritional status ($p=0.250$). There was a relationship between the frequency of sweetened drink consumption and nutritional status ($p=0.025$).

Conclusion

The frequency of sweetened beverage consumption is associated with the nutritional status of students in the health faculties of Andalas University. Meanwhile, the frequency of sweetened food consumption, physical activity, and information exposure are not associated with nutritional status. Efforts are needed to increase student awareness about limiting sweetened beverage consumption as part of implementing healthy lifestyle behaviors to maintain nutritional status.

References : 89 (2011-2026)

Keyword : Physical Activity, Sweetened Foods and Beverages, Information Exposure, Nutritional Status