



UNIVERSITAS ANDALAS

**PERSEPSI DAN MOTIVASI DALAM PENERAPAN DIET *INTERMITTENT*
FASTING PADA MAHASISWA GIZI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS**

Oleh :

RANI ZAINITA

NIM. 2211222022

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

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



UNIVERSITAS ANDALAS

**PERSEPSI DAN MOTIVASI DALAM PENERAPAN DIET
INTERMITTENT FASTING PADA MAHASISWA GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS**

Oleh:

**RANI ZAINITA
NIM. 2211222022**

**Disajikan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

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

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 28 Juli 2026

RANI ZAINITA, NIM 2211222022

PERSEPSI DAN MOTIVASI DALAM PENERAPAN DIET *INTERMITTENT FASTING* PADA MAHASISWA GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS

xi + 280 halaman, 31 tabel, 8 gambar, 16 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengeksplorasi persepsi dan motivasi dalam penerapan diet *Intermittent Fasting* (IF) pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Informan penelitian terdiri dari mahasiswa gizi FKM UNAND angkatan 2022 hingga 2024 yang pernah atau sedang menerapkan diet IF, dosen gizi FKM UNAND, serta ahli gizi yang aktif di media sosial dan pernah membahas diet IF di media sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, *Focus Group Discussion* (FGD), dan observasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber dan metode.

Hasil

Persepsi mahasiswa gizi terhadap penerapan diet IF dinilai sebagai metode yang fleksibel dan sederhana, karena berfokus pada pengaturan waktu makan tanpa harus membatasi jenis makanan tertentu, meskipun dalam pelaksanaannya mahasiswa juga melaporkan sejumlah kendala terutama pada tahap awal penerapan diet. Melalui penerapan diet IF ini, mahasiswa juga merasakan dampak positif seperti penurunan berat badan, perubahan perilaku makan, peningkatan kepercayaan diri, serta dampak negatif seperti munculnya keluhan GERD atau gastritis yang muncul. Motivasi penerapan diet IF didominasi oleh keinginan untuk menurunkan berat badan, lalu diikuti dengan motivasi kesehatan, perubahan perilaku makan, dan pengetahuan akademik. Selain itu, terdapat motivasi eksternal yang turut berperan melalui komentar negatif dan dukungan keluarga, popularitas serta testimoni IF di media sosial, dan kemiripan pola IF dengan praktik puasa yang telah dikenal sebagian mahasiswa.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, mahasiswa gizi FKM UNAND memandang diet IF sebagai metode diet yang fleksibel dan mudah diterapkan, meskipun tetap disertai sejumlah kendala dan dampak negatif yang perlu diperhatikan. Motivasi penerapan diet IF didominasi oleh keinginan menurunkan berat badan, yang diperkuat oleh pertimbangan kesehatan, pengetahuan akademik, serta pengaruh sosial dari teman, keluarga, dan paparan tren di media sosial.

Daftar Pustaka : 120 (2017-2026)

Kata Kunci : Persepsi, Motivasi, Diet Intermiten, Mahasiswa Gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 28th July 2026

RANI ZAINITA, NIM 2211222022

**PERCEPTION AND MOTIVATION IN THE IMPLEMENTATION OF
INTERMITTENT FASTING DIET AMONG NUTRITION STUDENTS OF
THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH, ANDALAS UNIVERSITY**

xi + 280 pages, 31 tables, 8 pictures, 16 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to identify and explore the perceptions and motivations underlying the practice of Intermittent Fasting (IF) among nutrition students at the Faculty of Public Health, Andalas University.

Methods

This study employed a qualitative method. Informants consisted of nutrition students from the 2022-2024 cohorts at FKM UNAND who had practiced or were currently practicing IF, nutrition lecturers at FKM UNAND, and nutritionist active on social media who had discussed IF on their platforms. Data were collected through in-depth interview, Focus Group Discussion (FGD), and observation. Data analysis was conducted using source and technique triangulation.

Results

Nutrition students perceived IF as a flexible and simple method to follow, as it centers on regulating meal timing without restricting specific food types, although in practice students also reported several challenges, particularly during the early stages of implementation. Through IF, students experienced positive effects such as weight loss, changes in eating behavior, and increased self-confidence, as well as negative effects such as GERD or gastritis symptoms. Motivation to practice IF was primarily driven by the desire to lose weight, followed by health-related motivation, changes in eating behavior, and academic knowledge. In addition, external motivation played a role through negative comments from peers and family support, the popularity and testimonials of IF in social media, and the resemblance of the IF pattern to fasting practices already familiar to some students.

Conclusion

Overall, nutrition students at FKM UNAND viewed IF as a flexible and easy to implement diet methods, although it was accompanied by several challenges and negative effects that warrant attention. Motivation to practice IF was primarily driven by the desire to lose weight, reinforced by health considerations, academic knowledge, and social influence from peers, family, and a exposure to trends on social media.

Reference : 120 (2017-2026)

Keywords : Perception, Motivation, Intermittent Fasting, Nutrition Student