

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN INDEKS MASA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN PRODI KEPERAWATAN UNIVERSITAS DR. SOEBANDI**

SKRIPSI



Oleh:

Hilma Dewi Chania Okvinaldi

NIM. 22102025

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan universitas dr. Soebandi. Telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan pada:

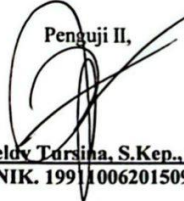
Nama : Hilma Dewi Chania Okvinaldi
NIM : 22102025
Hari,tanggal : Selasa, 6 Juli 2026
Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Ketua Penguji,



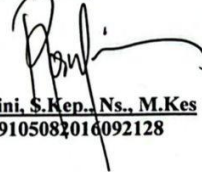
Sugijati,SST., M.Kes
NIK.196306231983032009

Penguji II,



Hella Meldy Torsina, S.Kep., Ns., M.S.Kep
NIK. 199110062015092096

Penguji III,



Wike Rosalini, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 199105082016092128

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



At Nur Zannah, S.ST.,M.Keb
NIK.19891219201309238

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN INDEKS MASA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI PRODI KEPERAWATAN**

*“The Relationship Between Sweet Drinks Consumption And Physical Activity With Body
Mass Index In Students Of The Faculty Of Health Sciences, Dr. Soebandi University Of
Nursing Study Program”*

Abstrak

Hilma Dewi Chania Okvinaldi¹ Wike Rosalini²

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Korespondensi Penulis : wikerosalini@gmail.com

Received : Accepted : Published :

Abstrak

Latar belakang: Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Ketidaknormalan IMT, baik berupa berat badan kurang maupun berat badan berlebih (overweight dan obesitas), masih menjadi permasalahan kesehatan pada usia dewasa muda karena dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Perubahan pola hidup mahasiswa, seperti tingginya konsumsi minuman manis dan rendahnya aktivitas fisik, diduga berkontribusi terhadap terjadinya ketidaknormalan IMT akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 92 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner konsumsi minuman manis, kuesioner aktivitas fisik (PAL), serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki konsumsi minuman manis kategori jarang, aktivitas fisik kategori sedang, dan IMT kategori normal. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis dengan IMT ($p=0,016$) serta antara aktivitas fisik dengan IMT ($p=0,002$).

Analisa : Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan di tempat yang berbeda serta oleh pengukur yang berbeda-beda. Perbedaan tempat, alat, dan pengukur tersebut berpotensi menimbulkan bias pengukuran (measurement bias), sehingga hasil pengukuran yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya konsisten dan dapat memengaruhi ketepatan hasil penelitian dalam menggambarkan kondisi responden yang sebenarnya.

Diskusi: Hasil penelitian mendukung pentingnya pembatasan konsumsi minuman manis dan peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya menjaga IMT normal pada mahasiswa, disertai pengendalian faktor risiko lain yang memengaruhi status gizi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Konsumsi Minuman Manis.