

SKRIPSI
HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS
GIZI DAN MASSA LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA



LINTANG KINASHIH ADI AQIELA HAYYA
NIM : 20221880042

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS
GIZI DAN MASSA LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



LINTANG KINASIH ADI AQIELA HAYYA

NIM : 20221880042

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS
GIZI DAN MASSA LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

OLEH :

LINTANG KINASHI ADI AQIELA HAYYA

NIM 20221880042

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2026

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : LINTANG KINASIH ADI AQIELA HAYYA
NIM : 20221880042
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI DAN MASSA LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA”** yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 23 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



LINTANG KINASIH ADI

NIM. 20221880042

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI DAN MASSA LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA” yang diajukan oleh mahasiswa atas nama LINTANG KINASHI ADI AQIELA HAYYA (NIM 20221880042), telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam ujian sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 9 Juli 2026

Menyetujui,
Pembimbing Utama



dr. Dewi Masitha, Sp.GK

NIP. 012.09.1.1985.22.328

Pembimbing Kedua



dr. Annisa Nurida, M.Kes

NIP. 012.09.1.1982.18.265

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter



dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.20.267

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI DAN MASSA LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 15 Juli 2026 oleh mahasiswa atas nama **LINTANG KINASIH ADI AQIELA HAYYA (NIM 20221880042)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI :

Ketua Penguji :

dr. Rewina Asmarani, Sp. A

Anggota :

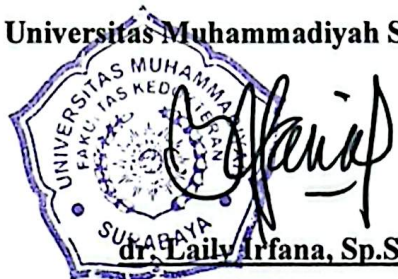
1. dr. Dewi Masitha, Sp. GK

2. dr. Annisa Nurida, M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya



NIP. 012.09.1.1981.15.156

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep, Ns, M.Kep, FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. dr. Laily Irfana, Sp.S selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama penulis menempuh pendidikan.
3. dr. Dewi Masitha, SP. GK selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. dr. Annisa Nurida, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini
5. dr. Rewina Asmarani, Sp. A selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik
6. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Wahyu Cahyo Adi dan pintu surgaku Ibunda Dewi Umi Isnaniyah. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, perhatian, dukungan, dan perjuangan yang tiada henti diberikan kepada penulis. Terima kasih karena senantiasa mendampingi, memberikan semangat, serta tidak pernah lelah mendoakan penulis dalam setiap proses hingga mampu meraih gelar sarjana. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, umur yang penuh keberkahan,

kebahagiaan, serta membalas segala kebaikan Ayah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.

7. Kepada sosok yang tak kalah penting kehadirannya, Achmad Irham Yulianto. Terima kasih atas ketulusan, perhatian, dan kesediaannya untuk selalu menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi penyemangat, pendukung emosional, serta tempat berbagi cerita di setiap proses yang dilalui. Motivasi, pengertian, doa, dan dukungan yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis untuk melewati berbagai tantangan dan tekanan akademik hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Saudara kandung penulis, Mas Ridwan Alief dan adik Muhammad Limpat. Terima kasih atas doa, dukungan, serta kebersamaan yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan. Meskipun kebersamaan kami tidak selalu diwarnai dengan ketenangan dan terkadang dipenuhi canda, perdebatan kecil, serta sikap saling menguji kesabaran, semua itu menjadi bagian dari perjalanan yang menguatkan ikatan kami sebagai saudara. Terima kasih karena senantiasa memberikan semangat dan doa hingga penulis dapat mencapai titik ini.
9. Sahabat terbaik penulis, Fatimah Rodiyatam dan Mbak Annisa Nurfadila. Terima kasih telah menjadi rumah dan tempat pulang ternyaman bagi penulis. Terima kasih telah kebersamai penulis sejak masa kanak-kanak hingga saat ini, serta senantiasa hadir dalam setiap fase kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap doa yang selalu dipanjatkan, telinga yang tak pernah lelah mendengarkan setiap cerita, serta nasihat, motivasi, dan dukungan yang selalu hadir pada saat penulis paling membutuhkannya. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga persahabatan ini, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kalian berdua.
10. Sahabat seperjuangan penulis selama masa perkuliahan, Razita Syakinah, Shofiatur Rahmah, Lailia Nafila, dan Safitri Desy. Terima kasih telah hadir dalam kehidupan penulis serta menjadi bagian dari perjalanan selama menempuh Pendidikan. Terima kasih atas doa, semangat, dukungan, kebersamaan dan segala bentuk kebaikan yang telah diberikan. Kehadiran

kalian memberikan banyak makna dan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini

11. Sahabat penulis yang dipertemukan dengan penulis melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), Laksita Imani yang tetap menjadi salah satu orang terdekat hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi tempat bertukar pikiran, berbagi keluh kesah, dan saling menguatkan dalam menghadapi berbagai proses, khususnya selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, serta energi positif yang selalu diberikan. Kehadiranmu membuat setiap proses terasa lebih ringan dan memberikan keyakinan kepada penulis untuk terus melangkah hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, kerja sama, serta kesediaannya dalam mengisi kuosioner dan mengikuti proses pengukuran yang menjadi bagian dari penelitian ini. Kontribusi yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran penelitian dan penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	i
Halaman Prasyarat.....	iii
Pernyataan Mahasiswa	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	v
Halaman Pengesahan Penguji	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan dan Istilah	xvi
Abstrak	xvii
<i>Abstract</i>	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 <i>Junk Food</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Junk Food</i>	7
2.1.2 Jenis-Jenis <i>Junk Food</i>	7
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Konsumsi <i>Junk Food</i>	8
2.1.4 Kandungan dan Dampak Konsumsi <i>Junk Food</i>	9
2.1.5 Anjuran Batas Konsumsi Gula, Garam dan Lemak	10
2.2 Status Gizi	10
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	10
2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Status Gizi.....	11
2.2.3 Klarifikasi Status Gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	12
2.3 Massa Lemak Tubuh.....	13
2.3.1 Definisi Massa Lemak Tubuh	13
2.3.2 Komponen Komposisi Tubuh (Massa Lemak dan Massa Bebas Lemak).....	14
2.3.3 Faktor yang Memengaruhi Massa Lemak Tubuh.....	15
2.3.4 Klasifikasi Massa Lemak Tubuh Menggunakan BIA	17
2.4 Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi dan Massa Lemak Tubuh	18

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	21
3.1 Kerangka Konseptual.....	21
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual.....	21
3.3 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB IV METODE PENELITIAN.....	24
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	24
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
4.2.1 Populasi	24
4.2.2 Sampel	24
4.2.3 Besar Sampel	25
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.	26
4.3.1 Klasifikasi Variabel	26
4.3.2 Definisi Operasional Variabel	26
4.4 Instrumen Penelitian	28
4.4.1 Instrumen Pengukuran Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	28
4.4.2 Instrumen Status Gizi (IMT)	28
4.4.3 Instrumen Pengukuran Massa Lemak Tubuh (BIA <i>InBody</i> 570).....	29
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
4.6 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data	30
4.6.1 Bagan Alur Penelitian.....	31
4.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	32
BAB V HASIL PENELITIAN.....	35
5.1 Analisis Univariat	35
5.1.1 Distribusi Kebiasaan konsumsi <i>Junk Food</i> pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	35
5.1.2 Distribusi Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	35
5.1.3 Distribusi Massa Lemak Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	36
5.2 Analisis Bivariat.....	37
5.2.1 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	37
5.2.2 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Massa Lemak Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
6.1 Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	40
6.2 Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	43
6.3 Pembahasan Massa Lemak Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	46

6.4 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya ...	49
6.5 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Massa Lemak Tubuh pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	52
BAB VII PENUTUP.....	57
7.1 Kesimpulan	57
7.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT menurut WHO	13
Tabel 2.2 Interpretasi Hasil Pengukuran Persen Lemak Tubuh Menggunakan BIA Merek <i>InBody</i> 570	18
Tabel 4.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	26
Tabel.5.1 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Junk Food pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya...	35
Tabel.5.2 Distribusi Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	36
Tabel.5.3 Distribusi Massa Lemak Tubuh Berdasarkan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	36
Tabel.5.4 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi.....	37
Tabel.5.5 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Massa Lemak Tubuh.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi dan Massa Lemak Tubuh	19
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi dan Massa Lemak Tubuh....	21
Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sertifikat Etik Atau Ethical Clearance yang Dikeluarkan Oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan	66
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Tugas Akhir untuk Kepentingan Publikasi	67
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data atau Izin Penelitian ke Instansi Terkait	68
Lampiran 4. Surat Pemberian Izin Melakukan Penelitian dari Instansi Terkait.....	69
Lampiran 5. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian yang Dikeluarkan Oleh Tempat Penelitian atau Pengambilan Data.....	70
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 7. Instrumen yang Digunakan.....	72
Lampiran 8. Dokumentasi Saat Melakukan Penelitian.....	74
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik	75
Lampiran 10. Bukti Bimbingan	78

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

BIA	= <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>
CI	= <i>Confidence Interval</i>
DXA	= <i>Dual-Energy X-ray Absorptiometry</i>
FFM	= <i>Fat-Free Mass</i>
FFQ	= <i>Food Freequency Questionnaire</i>
FK	= Fakultas Kedokteran
FM	= <i>Fatt Mass</i>
GSHS	= <i>Global School-Based Student Health Survey</i>
IFLS	= <i>Indonesia Family Life Survey</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
ISPA	= Infeksi Saluran Pernapasan Akut
MEU	= <i>Medical Education Unit</i>
MSG	= <i>Monosodium Glutamate</i>
PCOS	= <i>Polycystic Ovary Syndrome</i>
RI	= Republik Indonesia
SPSS	= <i>Statistical Package for The Social Sciences</i>
UMSurabaya	= Universitas Muhammadiyah Surabaya
WHO	= <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Kebiasaan konsumsi *junk food* pada kelompok dewasa muda, khususnya mahasiswa, terus meningkat seiring perubahan gaya hidup modern. Pola konsumsi tersebut berpotensi memengaruhi status gizi dan meningkatkan akumulasi massa lemak tubuh sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga diperoleh 60 mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kebiasaan konsumsi *junk food* diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan massa lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) *InBody* 570. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31 responden (51,7%) memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* kategori sering. Status gizi terbanyak adalah *overweight* sebanyak 18 responden (30,0%), sedangkan 41 responden (68,3%) memiliki massa lemak tubuh kategori *overfat*. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p < 0,001$) serta massa lemak tubuh ($p < 0,001$). Disimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* berhubungan secara signifikan dengan status gizi dan massa lemak tubuh pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Upaya edukasi mengenai pola makan sehat dan pembatasan konsumsi *junk food* perlu ditingkatkan sebagai langkah pencegahan masalah gizi pada mahasiswa.

Kata Kunci: *junk food*, status gizi, massa lemak tubuh, mahasiswi, IMT

ABSTRACT

The consumption of junk food among young adults, particularly university students, has continued to increase due to changes in modern lifestyles. Such dietary habits may adversely affect nutritional status and promote excessive body fat accumulation, thereby increasing the risk of various metabolic diseases. This study aimed to analyze the relationship between junk food consumption habits and nutritional status as well as body fat mass among female students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surabaya. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total sampling technique was applied, resulting in 60 female students who met the inclusion and exclusion criteria. Junk food consumption habits were assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI), and body fat mass was measured using the InBody 570 Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Chi-square test performed at a significance level of $p < 0.05$. The results showed that 31 respondents (51.7%) had frequent junk food consumption habits. The most common nutritional status was overweight, accounting for 18 respondents (30.0%), while 41 respondents (68.3%) were classified as having overfat body fat levels. Bivariate analysis demonstrated a significant relationship between junk food consumption habits and nutritional status ($p < 0.001$), as well as body fat mass ($p < 0.001$). In conclusion, junk food consumption habits were significantly associated with nutritional status and body fat mass among female students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surabaya. Health education programs promoting healthy dietary habits and reducing junk food consumption should be strengthened to prevent nutritional problems among university students.

Keywords: junk food, nutritional status, body fat mass, female students, body mass index (BMI)