

**KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DAN MEMBACA INFORMASI
NILAI GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI



**NIA RAHMADANI
202104055**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2025**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Widya Nusantara adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara



KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DAN MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

Nia Rahmadani, Lilik Sofiatas Solikhah, Masfufah
Ilmu Gizi Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa usia 18–25 tahun berada dalam fase transisi yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi yang baik penting karena memengaruhi energi, konsentrasi, dan produktivitas akademik mahasiswa. Faktor-faktor seperti konsumsi kopi berkalori tinggi dan rendahnya kebiasaan membaca label gizi dapat memengaruhi status gizi mahasiswa.

Tujuan: Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif analitik*, menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Widya Nusantara angkatan 2021 dan 2022. Jumlah sampel 230 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*.

Hasil Penelitian: Mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi kopi yang sering dengan status gizi gemuk sebanyak 53,8% dan yang membaca informasi nilai gizi yang sering dengan status gizi normal sebanyak 57,5%. Status gizi mahasiswa yang normal 54,3%, kurus 17,0 dan gemuk 28,7%. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan status gizi mahasiswa ($p=0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara membaca informasi nilai gizi dengan status gizi mahasiswa ($p=0,249$).

Simpulannya: Terdapat hubungan antara konsumsi kopi dan status gizi, namun tidak pada kebiasaan membaca informasi nilai gizi.

Saran: Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda serta meneliti faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan, yang dapat mempengaruhi status gizi

Kata Kunci: Konsumsi kopi, Membaca informasi nilai gizi, Status Gizi.

**COFFEE CONSUMPTION HABITS AND READING INFORMATION
NUTRITIONAL VALUE WITH NUTRITIONAL STATUS
IN STUDENTS WIDYA NUSANTARA UNIVERSITY**

Nia Rahmadani, Lilik Sofiatu Solikhah, Masfufah
Nutrition Science Widya Nusantara University

ABSTRACT

Background: Students aged 18-25 years are in a transitional phase that is vulnerable to nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. Good nutritional status is important because it affects students' energy, concentration, and academic productivity. Factors such as consumption of high-calorie coffee and low habit of reading nutrition labels can affect the nutritional status of college students.

Objective: To analyze the relationship between coffee consumption habits and reading nutritional value information with nutritional status among Widya Nusantara University students.

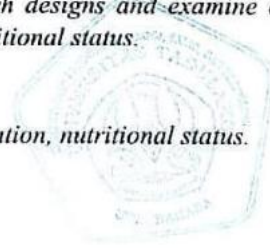
Method: Quantitative research with descriptive analytic approach, using cross sectional design. The study population was students of Widya Nusantara University class of 2021 and 2022. The sample size was 230 students with stratified random sampling technique.

Results: Students with frequent coffee consumption habits with obese nutritional status were 53.8% and those who read nutritional value information frequently with normal nutritional status were 57.5%. The nutritional status of students was normal 54.3%, thin 17.0 and fat 28.7%. There is a relationship between coffee consumption habits and the nutritional status of students ($p=0.000$) and there is no relationship between reading nutritional information with the nutritional status of students ($p=0.249$).

Conclusion: There is an association between coffee consumption and nutritional status, but not the habit of reading nutritional information.

Suggestion: Future researchers can use different research designs and-examine other factors such as physical activity, diet, which can affect nutritional status.

Keywords: Coffee consumption, reading nutritional information, nutritional status.



**KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DAN MEMBACA INFORMASI
NILAI GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara



**NIA RAHMADANI
202104055**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2025**

**KEBIASAAN KONSUMSI KOPI DAN MEMBACA INFORMASI
NILAI GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI

**NIA RAHMADANI
202104055**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 16 Juli Tahun 2025

**Hardianti, S.Gz., M.K.M.
NIDN. 1613039801**

(.....)

**Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz.
NIDN. 0905079201**

(.....)

**Masfufah, S.Gz., M.P.H.
NIDN. 0917119103**

(.....)

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara**


**Arifah SST, Bd, M. Keb.
NIDN. 20090901010**

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan yang dilaksanakan sejak April 2025 sampai Mei 2025 dengan judul “Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara”. Shalawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang membawa cahaya kebenaran dan menjadi teladan sempurna bagi umat manusia dalam meniti kehidupan yang penuh makna. Semoga syafaat beliau senantiasa menyertai kita di hari kemudian.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah SST, Bd, M. Keb selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Ibu Adillah Imansari S.Gz.,M.Si., selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara.
5. Ibu Lilik Sofiatut Solikhah, S.K.M., M.Gz., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulis dan memberikan dukungan dan dorongan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Masfufah, S. Gz., M.P.H., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Ibu Hardianti, S. Gz., M.K.M selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
8. Universitas Widya Nusantara atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

9. Kepada semua mahasiswa yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, kepada mamaku tersayang mama **Syamsia** pintu surgaku terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan dan pengertian yang mama telah berikan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas doa yang selalu mama panjatkan untuk keberhasilan penulis, penulis sangat bersyukur dan berterima kasih atas semua pengorbanan yang mama telah berikan.
11. Kepada Bapakku tersayang **Baharuddin** cinta pertama dan panutan penulis. Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas semua yang telah bapak berikan baik dalam bentuk doa, keringat, usaha, kasih sayang dan yang setiap malam selalu menghubungi penulis untuk memberikan semangat, menanyakan keadaan penulis dan selalu mengkhawatirkan penulis. Terima kasih atas pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan.
12. Terima kasih kepada mama aji Norma dan nenek Seha yang selalu mendoakan penulis di setiap sholat-nya dan selalu sayang kepada penulis. Selalu mengasihi penulis dengan penuh cinta.
13. Terima kasih kepada om dan tante penulis yang selalu menyemangati dan menyayangi penulis layaknya seperti putri mereka. Selalu mendukung penulis di setiap masa perkuliahan.
14. Terima kasih kepada adik penulis Moh Sukri yang memberikan penulis tawa, kebahagiaan dan menjadi adik yang paling penulis cintai.
15. Kepada seorang laki-laki bernama Awaluddin yang telah banyak membantu penulis di bangku perkuliahan sampai sekarang, yang banyak meluangkan waktunya untuk penulis, selalu memberikan penulis dukungan, tawa dan kasih sayang sehingga penulis merasa sangat senang, bahagia dan selalu menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas kerjasamanya karena telah banyak membantu penulis selama ini.
16. Kepada teman seperjuanganku di bangku perkuliahan Firli, Aulia, Kartika dan Aldila Kerinci terima kasih telah banyak membantu penulis selama perkuliahan dan selama melaksanakan penelitian, serta banyak memberikan penulis tawa

dan semangat untuk penyusunan skripsi. Tanpa kalian disamping penulis saat proses perkuliahan penulis tidak akan bisa sampai ditahap ini.

17. Kepada sahabatku Rahma, Lisa, Hikma, Dini, Siska, Ita, Putri dan Sunarsi yang selalu membuat penulis tertawa dan selalu menemani penulis dari SMP hingga dibangku perkuliahan. Semoga kita akan berhasil dengan jalan yang kita tempu masing-masing.
18. Kepada teman Magang MBKM Kartika, Citra, Dwi dan Fitra terima kasih atas waktu yang sama-sama kita habiskan selama mengikuti magang, banyak pelajaran yang dapat kita ambil selama magang 4 bulan dan semoga perjalanan ini tidak habis di bangku perkuliahan ini.
19. Kepada tim BOBA Rahma, Ayu, Sri, Helmi, Diki, Sandi, Fikar terima kasih karena selalu membuat penulis tertawa dan memberikan dukungan dan perhatian. Pertemuan yang tidak disangka ini menjadikan kita teman cerita disetiap malam untuk mendengar cerita masing-masing, terima kasih atas pertemuan yang tak terduga ini.
20. Kepada diri saya sendiri, ya Nia Rahmadani, terima kasih atas segala usaha, ketekunan, dan semangat yang tak pernah padam dalam menyelesaikan skripsi ini. Di tengah berbagai tantangan, rasa lelah, dan keraguan yang kerap datang, penulis bersyukur karena mampu bertahan, terus melangkah, dan tidak menyerah. Untuk semua malam panjang yang diisi dengan keraguan, tangis yang tak terlihat, dan doa-doa dalam keheningan penulis ingin berterima kasih kepada diri ini karena tetap bertahan dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu gizi

Palu, 30 Juni 2025

Nia Rahmadani
202104055

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Teori	21
C. Kerangka Konsep	22
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Analisis Data	30
I. Bagan Alur Penelitian	31

J. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan	36
D. Keterbatasan Penelitian	40
BAB V PENUTUP	42
A. Simpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Ambang Batas Indeks Massa Tubuh (IMT) Untuk Indonesia	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	26
Tabel 3.2 Kategori Penilaian Skala <i>Likert</i>	27
Tabel 3.3 Kategori Penilaian Skala <i>Likert</i>	28
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Program Studi Dan Tahun Angkatan, Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Membaca Informasi Nilai Gizi ($f=230$) ^a	33
Tabel 4.2 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara ($f=230$) ^a	34
Tabel 4.3 Hubungan Membaca Informasi Nilai Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara ($f=230$) ^a	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Format <i>Vertikal</i> Informasi Nilai Gizi	17
Gambar 2. 2 Format <i>Tabular</i> Informasi Nilai Gizi	18
Gambar 2. 3 Format <i>Linear</i> Informasi Nilai Gizi	19
Gambar 2.5 Kerangka Teori Penelitian	21
Gambar 2.6 Kerangka Konsep Penelitian	22
Gambar 3.1 Diagram Alur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Jadwal Penelitian

Lembar Persetujuan Kode Etik (*Ethical Clearence*)

Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Untuk Dinkes Provinsi

Surat Balasan Pengambilan Data Awal Dari Dinkes Provinsi

Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Untuk Universitas Widya Nusantara

Surat Balasan Pengambilan Data Awal Dari Univesitas Widya Nusantara

Surat Permohonan Turun Penelitian

Permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Kuesioner Penelitian

Persetujuan Menjadi Responden

Surat Balasan Selesai Penelitian

Dokumentasi Penelitian

Riwayat Hidup

Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berada dalam fase transisi dari remaja akhir menuju awal kedewasaan, umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Fauziah dan Widodo, 2022; Pramintari dan Febrian, 2022). Dalam fase ini, berisiko mengalami permasalahan gizi, yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Azis *et al.*, 2022). Status gizi yang baik sangat penting bagi mahasiswa karena berpengaruh terhadap tingkat energi, konsentrasi, dan produktivitas mereka dalam menjalani aktivitas akademik dan sehari-hari (Azizah, Amin dan Ramadhaniah, 2024).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi pada usia >18 tahun di Indonesia yang mengalami gizi kurang sebanyak 7,8%, berat badan lebih sebanyak 14,4% dan obesitas sebanyak 23,4%, sedangkan prevalensi status gizi di Sulawesi Tengah yang mengalami gizi kurang sebanyak 9,3%, berat badan lebih sebanyak 12,9% dan obesitas sebanyak 22% (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data nasional tahun 2007-2018, prevalensi berat badan lebih meningkat sebanyak 4,8% dan obesitas meningkat sebanyak 11,5%, selanjutnya di tahun 2018-2023, prevalensi berat badan lebih naik 0,8% dan obesitas naik 1,6%. Sulawesi tengah di tahun 2007-2018 prevalensi berat badan lebih meningkat sebanyak 5,4% dan obesitas meningkat sebanyak 10,9%, selanjutnya di tahun 2018-2023, prevalensi berat badan lebih mengalami penurunan 0,9% dan obesitas meningkat sebanyak 1,3%. Kota Palu di tahun 2007-2018 prevalensi berat badan lebih meningkat sebanyak 4,35% dan obesitas meningkat sebanyak 5,23% (Kemenkes, 2007; Kemenkes, 2018; Kemenkes, 2023).

Status gizi seseorang ditentukan oleh asupan dan kebutuhan makanannya. Status gizi yang baik tercapai bila asupan makanan seimbang dengan kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi setiap orang bersifat unik dan

bergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, berat badan, dan tinggi badan serta dialami oleh semua golongan usia termasuk mahasiswa (Muchtar, Rejeki dan Hastian, 2022). Status gizi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan konsumsi kopi dan kurangnya membaca informasi nilai gizi pada kemasan (Putri, 2022; Fitri, Metty dan Yuliati, 2020).

Konsumsi kopi global menurut data *International Coffee Organization* (ICO) tahun 2022-2023 mencapai 173,0 juta kantong, setara dengan 10,38 juta ton kopi hijau. Indonesia merupakan salah satu konsumen kopi terbesar yang menyumbang 6,38% dari total konsumsi kopi di dunia (Sawitri dan Maulina, 2021). Studi yang dilakukan oleh tim *Snapcart* pada tahun 2023 masyarakat Indonesia sebanyak 79% adalah peminum kopi dan kebanyakan di antara mereka minum kopi setiap hari (International Coffe Organization, 2023; Snapcart, 2023). Mengonsumsi kopi dapat berdampak pada status gizi. Kopi berperan dalam mengubah status gizi seseorang karena adanya peningkatan pengeluaran energi serta merangsang aktivitas lipolitik dalam tubuh (Megawati *et al.*, 2022). Mahasiswa yang mengonsumsi kopi dalam jumlah besar, terutama dengan tambahan gula dan susu, dapat meningkatkan asupan kalori harian (Putri, 2022). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Putri (2024) yang mengatakan bahwa konsumsi kopi dengan frekuensi yang tinggi dengan penambahan berbagai jenis gula setiap hari dapat memengaruhi status gizi seseorang.

Kebiasaan membaca informasi nilai gizi secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa membaca label informasi gizi pada kemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, terutama pada mahasiswa (Maharani, 2024). Kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada kemasan di Kota Jakarta menunjukkan sebanyak 37,5% masyarakat yang hanya membaca informasi nilai gizi (Maemunah dan Sjaaf, 2020). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Melinda dan Farida (2021) menyatakan bahwa sebanyak 61% mahasiswa memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum

memiliki kesadaran yang cukup dalam memahami kandungan gizi pada produk yang mereka konsumsi.

Observasi awal yang dilakukan pada 30 mahasiswa Universitas Widya Nusantara menunjukkan bahwa sebanyak 63,3% mahasiswa tidak membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli makanan/minuman, dan sebanyak 43,3% mahasiswa tidak mengetahui mengenai informasi nilai gizi yang tertera pada produk makanan/minuman kemasan. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya informasi nilai gizi dalam memilih produk makanan. Selain itu, sebanyak 66,7% mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi 1–2 kali sehari, dengan jenis kopi yang paling sering dikonsumsi adalah kopi *mix* yang dijual di pinggir jalan. Kopi dengan tambahan gula dan susu dapat meningkatkan asupan kalori harian, yang berpotensi mempengaruhi status gizi dan kadar glukosa dalam darah (Putri, 2022). Dari hasil observasi di atas, dapat dilihat bahwa kesadaran mahasiswa Universitas Widya Nusantara terhadap informasi nilai gizi masih jarang, sementara kebiasaan mengonsumsi kopi *mix* dengan tambahan gula dan susu cukup tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kebiasaan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi pada mahasiswa. Hal ini didasarkan karena belum adanya penelitian sebelumnya yang mengkaji kedua variabel independen tersebut secara bersamaan dengan kaitannya terhadap status gizi. Selain itu, hasil observasi awal menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang kurang memperhatikan informasi nilai gizi pada kemasan, serta masih banyak mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang sering. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pembaca tentang pentingnya menjaga keseimbangan gizi melalui kebiasaan konsumsi yang sehat dan membaca informasi nilai gizi secara cermat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka adapun rumusan masalah yang ditemukan yaitu:

1. Apakah ada hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara?
2. Apakah ada hubungan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dan membaca informasi nilai gizi pada status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi kopi, membaca informasi nilai gizi dan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- b. Menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara.
- c. Menganalisis hubungan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang gizi dan pendidikan kesehatan, khususnya terkait pengaruh kebiasaan konsumsi kopi dan pemahaman nilai gizi terhadap status gizi mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga keseimbangan gizi melalui kebiasaan konsumsi yang sehat dan membaca informasi nilai gizi secara cermat.

3. Bagi Universitas Widya Nusantara

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi universitas dalam meningkatkan program edukasi kesehatan, terutama dalam membangun kesadaran akan pentingnya nutrisi dan pola konsumsi yang sehat di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M.M. *et al.* 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2):1–6.
- Amelia, F. 2020. Hubungan Pekerjaan Ibu, Jenis Kelamin, dan Pemberian Asi Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita 6-59 Bulan di Bangka Selatan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(1):1-8.
- Amini, A. dan Akbar, S. 2024. Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Teknik. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2):202–214.
- Arnisa, R. *et al.* 2022. Pengaruh Sanitasi Lingkungan terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Meureubo Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(1):1-2.
- Azis, A. *et al.* 2022. Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1):26-34.
- Azizah, C.N., Amin, F.A. dan Ramadhaniah 2024. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(2):1–13.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2023. *Kenali dan Cermati Label Informasi Nilai Gizi*. Jakarta.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2020. *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 16 Tahun 2020 tentang Pencantuman Informasi Nilai Gizi untuk Pangan Olahan yang Diproduksi oleh Usaha Mikro dan Usaha Kecil*. Jakarta.
- Dewajanti, A.M. *et al.* 2024. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Susu dan Kopi Hitam dengan Tekanan Darah. *Jurnal MedScientiae*. 3(1):22–27.
- Djafar, T. dan Lellu, A. 2020. Persepsi Pasien BPJS tentang Mutu Pelayanan Kesehatan Rawat Jalan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 16(2):167-176.
- Fathiah, N.F. 2022. Hubungan antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dismenore Primer Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Kedokteran. *Skripsi*. Program Studi Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Fauziah, A. dan Widodo, P.B. 2022. Hubungan antara Resiliensi dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Mahasiswa Jalur Prestasi di Semarang. *Jurnal EMPATI*. 11(2):97–101.
- Fitri, N.F.N., Metty, M. dan Yulianti, E. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta.

Jurnal GIZIDO. 12(1):45–54.

- Hamzah, Hasrul dan Hafid, A. 2020. Pengaruh Pola Makan terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 5(2):70–75.
- Handoko, D., Syarifuddin, A. dan Febriyanti, E. 2022. Sistem Cerdas Penentuan Biji Kopi Robusta Terbaik Berbasis AHP pada Industri Rumah Tangga JS Family Simpang Kanan Sumberejo Tanggamus, Lampung. *Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen Basis Data*. 5(2):38–51.
- Haniefan, N. dan Basunanda, P. 2022. Eksplorasi dan Identifikasi Tanaman Kopi Liberika di Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Kendal. *Vegetalika*. 11(1):11–18.
- Harahap, N.L., Lestari, W. dan Manggabarani, S. 2020. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*. 12(02):45–51.
- Heriana, Sukainah, A. dan Wijaya, M. 2023. Pengaruh Suhu dan Waktu Penyangraian terhadap Kadar Kafein dan Mutu Sensori Kopi Liberika (*Coffea liberica*). *Jurnal Pengembangan Teknologi Pertanian dan Informatika*. 6(1):1–10.
- International Coffe Organization. 2023. Coffee Market Report. <https://www.icocoffee.org/documents/cy2024-25/coffee-development-report-2022-23.pdf>. 22 September 2024.
- Isnaini, A.B.N. 2022. Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi*. Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang
- Kanah Arieska, P. *et al.* 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. 1(2): 203-211.
- Kayaputri, I.L., Amalia, R.I. dan Khairunnisa, F. 2022. Pemanfaatan Kopi Arabika (*Coffea arabica*) dalam Pembuatan Minuman Yoghurt sebagai Pangan Fungsional. *Jurnal Teknologi Hasil Peternakan*. 3(2):49–64.
- Kemenkes RI. 2007. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2023. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan
- Kemenkes RI. 2024. Cara Mengukur *Indeks Massa Tubuh (IMT)*. <https://ayosehat.kemendes.go.id/list-perangkat-ajar/cara-mengukur-indeks-massa-tubuh-imt>. 10 Oktober 2024.
- Kemenkes RI. 2020. *Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*.

<https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/214>. 12 Desember 2025.

- Kemenkes RI. 2022. *Mari Membiasakan Membaca Label pada Makanan Kemasan, Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Jakarta.
- Lestari, P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. 2(2):73–80.
- Maemunah, S. dan Sjaaf, A.C. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan pada Konsumen Jakarta dan Sekitarnya. *Indonesian Journal of Health Development*. 2(2):129–136.
- Maharani, S.K. 2024. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5(3):8499–8507.
- Mahira, H.A., Heryatno, Y. dan Sharannie, S. 2024. Pengaruh Pendapatan Keluarga terhadap Konsumsi Buah serta Status Gizi pada Usia Remaja (10-18 Tahun) di Desa Babakan, Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 3(1):66–71.
- Manja, P., Marlenywati dan Mardjan (2020). Hubungan antara Konsumsi Kafein, Screen Time, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan Hubungan*. 7(1):1–9.
- Megawati *et al.* 2022. Konsumsi Kopi dan Screen-Time dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Masyarakat Usia 20-45 Tahun. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 17(2):192–200.
- Melinda, A. dan Farida, E. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 1(3):491–498.
- Multazami, L.P. 2022. Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*. 2(1):1–9.
- Nafisah, Masrikhiyah, R. dan Setyaningsih, S. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Kepatuhan Membaca Label Pangan Makanan Kemasan terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*. 5(01):15–21.
- Natalie, K.M., Putri, M.J. dan Adhi, A. 2023. Pengaruh Sosial, Budaya, Usia, dan Jenis Kelamin terhadap Minat Konsumsi Kopi (UMKM Kedai Kopi Palembang). *Journal of UKMC National Seminar on Accounting Proceeding*. 2(1):359–371.
- Novitamanda, A.D., Prayitno, N. dan Nurdianty, I. 2020. Information exposure

- relating with reading behavior on packaged food product among college students in Fikes Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 5(2):92–99.
- Novitasari, U.D. dan Ismail, A.M. 2021. Strategi Pemasaran Kopi Luwak pada UMKM Zhibond Coffee di Kabupaten Jember. *Jurnal Manajemen Agribisnis dan Agroindustri*. 1(1):42–51.
- Partawijaya, D. *et al.* 2024. Analisis Univariat Keterlibatan Masyarakat dalam Penataan Ruang di Desa Upon Batu, Kabupaten Gunung Mas , Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Penelitian Inovatif*. 4(3):1461–1468.
- Patulak, I.M. 2022. Kopi Menjadi Minuman Pilihan dan Gaya Hidup Mahasiswa Sebagai Konsumen di Area Kampus. *Buletin Loupe*. 18(01):25–30.
- Pramintari, R.D. dan Febrian, D.R. 2022. Hubungan Pemaafan dan Kebahagiaan dengan Kualitas Persahabatan pada Remaja Akhir. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*. 2(1):70–76.
- Putri, A.N.P.A. 2024. Hubungan Konsumsi Kopi Kemasan, Tingkat Konsumsi Gizi, dan Kualitas Tidur dengan Persen Lemak Tubuh Mahasiswa. *Media Gizi Kesmas*. 13(1):36–42.
- Putri, P.A. 2022. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*. 11(02):464–474.
- Riastuti, A.D.R., Komarayanti, D.S. dan Utomo, A.P. 2021. Karakteristik Morfologi Biji Kopi Robusta (*Coffea Canephora*) Pascapanen di Kawasan Lereng Meru Betiri sebagai Sumber Belajar Smk dalam Bentuk E-Modul. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 5(2):1–13.
- Riyanti, E., Silviana, E. dan Santika, M. 2020. Analisis Kandungan Kafein pada Kopi Seduhan Warung Kopi di Kota Banda Aceh. *Lantanida Journal*. 8(1):1-12.
- Ronitawati, P. 2020. Modul Penilaian Status Gizi. *Universitas Esa Unggul*. Jakarta.
- Saidi, B.B. dan Suryani, E. 2021. Evaluasi Kesesuaian Lahan untuk Pengembangan Kopi Liberika di Kabupaten Tanjung Jabung Timur Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*. 5(1):1–15.
- Sari, S.D. dan Zelharsandy, V.T. 2022. Hubungan Pendapatan Ekonomi Keluarga dan Tingkat Pendidikan Ibu terhadap Kejadian Stunting. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. 9(2):108–113.
- Sawitri, H. dan Maulina, N. 2021. Derajat pH Saliva pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang Mengonsumsi Kopi Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*. 7(1):1-13.
- Selomo, P.A.M. 2023. Status Gizi pada Mahaiswa. *Pekan : Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 2(1):7–11.
- Setiastuti, D. dan Noerfitr. 2024. Frekuensi Konsumsi Kopi Instan sebagai

- Determinan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 15(1):167–170.
- Setyaningsih, P.W., Okta, S. dan Setiyani, S. 2021. Sistem Informasi Penjualan Kopi Khas Lampung Berbasis Website. *Jurnal INTEK*. 4(1):39–44.
- Snapcart. 2023. *Indonesia's Coffe Consumption Trends in 2023*. Indoneisa. <https://snapcart.global/indonesias-coffee-consumption-trends-in-2023>. 23 Oktober 2024
- Soetardi, E.K.R. 2021. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Medika Utama*. 03(01):1576–1580.
- Sudarsono, A.T. dan Rum, M. 2021. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keputusan Pembelian Kopi pada Kedai Sehari Sekopi Sidoarjo. *Agriscience*. 2(2):408–427.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, I.A. an Sartika, A.N. 2022. Hubungan Paparan Media Informasi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi Produk di SMA Widya Nusantara. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. 3(2):16–19.
- Zahra, H. 2024. Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2(3):66–80.
- Zalfa, R.J. *et al.* 2024. Studi Deskriptif peran Luwak (*Paradoxurus hermaphroditus*) dalam Produksi Kopi Luwak di Desa Tawardi Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi*. 9(1):80–85.
- Zuhriyah, A. 2021. Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. 1(1):45–52.