Medis: Jurnal Inovasi Kesehatan dan Medika Nusantara
Volume: 1, Nomor: 2, (2026), Juni: 177 - 186
Website: https://ejournal.ojs-lppm.com/index.php/Medis/article/view/139
E-ISSN: 3124-8918

Hubungan Konsumsi Kopi dan Membaca Informasi Nilai Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa: Studi Cross-Sectional di Universitas Widya Nusantara

Nia Rahmadani [1], Lilik Sofiatus Solikhah [2], Masfufah [3]
Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Indonesia [1,2,3]
Corresponding Author: *nrahmadani810@gmail.com[1*]*

Info Artikel
Received: *15 Mei 2026*
Revised : *29 Mei 2026*
Accepted: *17 Juni 2026*
Published: *25 Juni 2026*

Keywords: *Coffee Consumption, Reading Nutritional Information, Nutritional Status*

Abstract
Students aged 18–25 years are in a transitional phase that is vulnerable to nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. Nutritional status plays an important role in energy, concentration, and academic productivity. The consumption of high-calorie coffee and low awareness of reading nutrition labels are factors that may influence students' nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between coffee consumption habits and reading nutrition information with the nutritional status of students at Widya Nusantara University. This research used a quantitative method with a descriptive-analytic approach and a cross-sectional design. The sample consisted of 230 students from the 2021–2022 cohorts, selected using stratified random sampling. The results showed that 53.8% of students who frequently consumed coffee had an overweight nutritional status, while 57.5% of those who frequently read nutrition labels had a normal nutritional status. Overall, 54.3% of students had normal nutritional status, 17.0% were underweight, and 28.7% were overweight. There was a significant relationship between coffee consumption and nutritional status (p=0.000), but no relationship between reading nutrition labels and nutritional status (p=0.249).

Kata Kunci*:* Konsumsi Kopi, Membaca Informasi Nilai Gizi, Status Gizi

Abstrak
Mahasiswa usia 18–25 tahun berada pada fase transisi yang rentan mengalami masalah gizi, baik kurang maupun lebih. Status gizi berperan penting dalam energi, konsentrasi, dan produktivitas akademik. Kebiasaan konsumsi kopi berkalori tinggi serta rendahnya kebiasaan membaca label gizi diduga memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi kopi dan kebiasaan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan desain cross sectional. Sampel berjumlah 230 mahasiswa angkatan 2021–2022, dipilih dengan stratified random sampling. Hasil menunjukkan 53,8% mahasiswa dengan konsumsi kopi sering memiliki status gizi gemuk, sedangkan 57,5% yang sering membaca label gizi memiliki status gizi normal. Secara umum, 54,3% berstatus gizi normal, 17,0% kurus, dan 28,7% gemuk. Terdapat hubungan konsumsi kopi dengan status gizi (p=0,000), namun tidak pada kebiasaan membaca label gizi (p=0,249).

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju awal kedewasaan (18–25 tahun) Fauziah dan Widodo, (2022); Pramintari dan Febrian, (2022). Pada fase ini, mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Azis *et al.*, 2022). Status gizi yang baik sangat penting bagi mahasiswa karena memengaruhi energi, konsentrasi, dan produktivitas harian (Azizah, Amin dan Ramadhaniah, 2024)

Prevalensi status gizi di Indonesia pada status gizi lebih termasuk obesitas berusia di atas 18 tahun terus menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 18,7% selama kurun waktu 2007 hingga 2023. Tren serupa juga terjadi di Provinsi Sulawesi Tengah, di mana angka status gizi lebih meningkat sebesar 16,7% pada periode yang sama. Sebaliknya, prevalensi status gizi kurang di Indonesia mengalami penurunan sebesar 7%, sedangkan di Sulawesi Tengah penurunan mencapai 10,1%. Kota Palu selama periode 2007 hingga 2018, prevalensi status gizi lebih termasuk obesitas mengalami kenaikan sebesar 0,8%, sementara status gizi kurang menurun sebesar 8,7%. Perubahan ini menggambarkan adanya pergeseran masalah gizi dari kekurangan menuju kelebihan, yang menandakan terjadinya transisi gizi (*nutrition transition*) dan memunculkan tantangan baru bagi upaya perbaikan kesehatan masyarakat di berbagai tingkat wilayah Kemenkes, (2007); Kemenkes (2018); Kemenkes (2023).

Status gizi bergantung pada keseimbangan antara asupan dan kebutuhan tubuh, yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat 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).

Indonesia adalah salah satu negara dengan konsumsi kopi tertinggi di dunia, menyumbang 6,38% dari total konsumsi global (International Coffe Organization, 2023). Pada tahun 2023, produksi kopi di Indonesia mencapai 758.725 ribu ton, menjadikan Indonesia sebagai salah satu produsen kopi terbesar di dunia (BPS, 2023). Tingginya angka konsumsi kopi dalam berbagai jenis dapat berdampak pada status gizi, terutama dengan tambahan gula dan susu, yang dapat meningkatkan kalori harian dan berdampak pada status gizi (Putri, 2022). Penelitian Putri (2024) menunjukkan bahwa konsumsi kopi tinggi dengan tambahan gula secara rutin dapat memengaruhi status gizi seseorang.

Kebiasaan membaca informasi nilai gizi secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara membaca label gizi dengan status gizi (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), sementara 61% mahasiswa memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang masih tergolong rendah (Melinda dan Farida, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian desain *cross-sectional* dengan pendekatan *deskriptif analitik* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian dilaksanakan di Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah, pada bulan April-Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program studi Gizi, Keperawatan, dan Kebidanan angkatan 2021–2022 dengan sampel sebanyak 230 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi kopi dan perilaku membaca informasi nilai gizi, sedangkan variabel dependen adalah status gizi pada mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas. Instrumen kebiasaan konsumsi kopi terdiri dari 9 item, sedangkan instrumen membaca informasi nilai gizi terdiri dari 15 item, keduanya disusun dalam skala Likert untuk mengukur frekuensi dan intensitas perilaku responden. Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital serta *microtoise* dengan ketelitian 0,1 kg dan 0,1 cm. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara langsung dan pengukuran antropometri. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Gamma untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, dengan nomor surat etik 696/UN4.14.1/TP.01.02/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, program studi dan tahun angkatan

Tabel 1. *Distribusi Karakteristik Responden*

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	8,7
Perempuan	210	91,3
Usia (tahun)		
20 tahun	28	12,2
21 tahun	89	38,7
22 tahun	100	43,5
23 tahun	12	5,2
25 tahun	1	0,4
Program studi		
Gizi	49	21,3
Keperawatan	142	61,7
Kebidanan	39	17,0
Angkatan		
2021	84	36,5
2022	146	63,5

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (91,3%), sedangkan laki-laki (8,7%). Berdasarkan kategori usia, sebagian besar responden berusia 22 tahun (43,5%). Berdasarkan program studi, sebagian besar dominan mahasiswa keperawatan (61,7%), gizi (21,3%) dan kebidanan (17,0%). Tahun angkatan, mayoritas angkatan 35 2022 (63,5%) dibandingkan dengan angkatan 2021 (36,5%)

B. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi kebiasaan konsumsi kopi, membaca informasi nilai gizi dan status gizi pada mahasiswa Universitas Widya Nusantara

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Kopi, Membaca Informasi Nilai Gizi pada Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara*

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kebiasaan konsumsi kopi		

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jarang	36	15,7
Sedang	116	50,4
Sering	78	33,9
Membaca informasi nilai gizi		
Jarang	11	4,8
Sedang	125	54,3
Sering	94	40,9
Status gizi		
Kurus	39	17,0
Normal	125	54,3
Gemuk	66	28,7

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas mahasiswa konsumsi kopi dalam kategori sedang, yaitu (50,4%) dan konsumsi kopi dalam kategori sering (33,9%). Membaca informasi nilai gizi paling dominan berada pada kategori sedang (54,3%), kategori sering (40,9%) dan jarang hanya (4,8%). Status gizi sebagian besar responden berada dalam kategori normal (54,3%), gemuk (28,7%) dan kurus (17%) memiliki persentase yang lebih rendah

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel. Variabel yang dimaksud yaitu dependen (Kebiasaan konsumsi kopi dan membaca informasi nilai gizi) dan variabel independen (Status gizi). Berikut ini hasil analisis bivariat antara variabel dependen dan independen.

1. Kebiasaan konsumsi kopi terhadap status gizi

Tabel 3. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara*

Kebiasaan Konsumsi Kopi	Status Gizi			p
	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk *f* (%)	
Jarang	10 (27,8)	19 (52,8)	7 (19,4)	0,00
Sedang	23 (19,8)	76 (65,5)	17 (14,7)	0*
Sering	6 (7,7)	30 (38,5)	42 (53,8)	

**Uji korelasi gamma. Sumber: Data Primer 2025*

Berdasarkan Tabel 3, mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi kopi sering cenderung memiliki status gizi gemuk (53,8%), konsumsi sedang (65,5%) dan jarang (52,8%) lebih banyak memiliki status gizi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai p-*value* 0,000, sehingga ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

2. Membaca informasi nilai gizi terhadap status gizi

Tabel 4. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Status Gizi Mahasiswa Universitas Widya Nusantara*

Membaca informasi nilai gizi	**Status Gizi**			**p**
	Kurus *f* (%)	**Normal *f* (%)**	**Gemuk *f* (%)**	
Jarang	0 (0)	5 (45,5)	6 (54,5)	0,249*
Sedang	23 (18,4)	66 (52,8)	36 (28,8)	
Sering	16 (17,0)	54 (57,5)	24 (25,5)	

**Uji korelasi gamma. Sumber: Data Primer 2025*

Berdasarkan Tabel 4, mahasiswa dengan kebiasaan membaca informasi nilai gizi yang jarang memiliki status gizi gemuk (54,5%), sedang (52,2%) dan jarang (57,5%) lebih banyak memiliki status gizi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai p-*value* sebesar < 0,249, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara membaca informasi nilai gizi dengan status gizi mahasiswa Universitas Widya Nusantara.

Pembahasan

A. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Mahasiswa

Mahasiswa yang mengonsumsi kopi dalam frekuensi sering memiliki status gizi gemuk, sedangkan mahasiswa yang jarang mengonsumsi kopi sebagian besar berada dalam kategori gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi dan volume konsumsi kopi, terutama jika dikonsumsi dengan tambahan gula atau susu, maka semakin besar pula asupan kalori harian terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil ini sejalan dengan penelitian Megawati *et al* (2022), yang menyatakan bahwa konsumsi kopi berlebihan, terutama dengan tambahan kalori, dapat memengaruhi status gizi melalui peningkatan IMT. Sebaliknya, konsumsi kopi dalam jumlah terbatas

justru berpotensi menurunkan risiko *sarcopenia* akibat kekurangan asupan nutrisi.

Tingginya konsumsi kopi di kalangan mahasiswa Universitas Widya Nusantara dipengaruhi oleh banyaknya kedai kopi disekitar kampus dan kopi tidak hanya dikonsumsi sebagai penambah energi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup dalam aktivitas akademik dan sosial. Hal ini didukung penelitian Patulak (2022) di Universitas Mulawarman, yang menunjukkan bahwa lingkungan sekitar dan tren sosial turut mendorong konsumsi kopi mahasiswa.

Selain frekuensi, jenis kopi juga berperan penting. Mayoritas mahasiswa cenderung memilih jenis kopi seperti *espresso, latte, cappuccino*, dan kopi instan, yang umumnya mengandung tambahan gula, susu, atau krimer. Komposisi ini secara tidak langsung meningkatkan asupan kalori harian. Penelitian Setiastuti dan Noerfitr (2024) juga menegaskan bahwa jenis dan frekuensi konsumsi kopi, khususnya kopi instan, berhubungan signifikan dengan peningkatan IMT. Dengan demikian, baik frekuensi maupun jenis kopi yang dikonsumsi merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi mahasiswa.

B. Hubungan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi pada mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang jarang membaca informasi nilai gizi jumlahnya relative kurang. Proporsi ini tergolong kecil, sehingga tidak cukup memengaruhi keseluruhan status gizi responden. Sebaliknya, sebagian besar mahasiswa justru memiliki kebiasaan membaca informasi gizi yang sedang berada pada kategori status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan tersebut belum tentu menjadi faktor penentu utama dalam menentukan status gizi mahasiswa, karena sebagian besar mahasiswa yang membaca informasi tersebut tidak benar-benar mencermati atau memahami kandungan gizi yang tercantum. Meskipun mereka mengetahui bahwa suatu produk memiliki kandungan kalori yang tinggi. Banyak dari mereka tetap mengonsumsi makanan tersebut karena lebih didorong oleh selera atau keinginan pribadi, bukan berdasarkan pertimbangan kandungan gizinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitri, Metty dan Yuliati (2020) yang menyatakan bahwa kebiasaan membaca label gizi tidak berhubungan langsung dengan status gizi, karena faktor lain seperti pendidikan, ekonomi keluarga, dan jumlah anggota rumah tangga juga berperan.

Namun demikian, sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan membaca informasi nilai gizi dalam kategori jarang hingga sedang. Meskipun tidak sering, kebiasaan ini tetap dapat memengaruhi status gizi walaupun dalam proporsi sedikit. Pemahaman dan penerapan informasi gizi saat memilih makanan lebih berpengaruh dibandingkan frekuensinya. Rendahnya pengaruh kebiasaan ini juga

dapat dikaitkan dengan faktor lain seperti pola makan, kondisi ekonomi, ketersediaan pangan, dan aktivitas fisik (Zuhriyah, 2021; Multazami, 2022). Oleh karena itu, membaca label gizi penting, namun tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator dalam menilai status gizi individu.

Kebiasaan membaca informasi nilai gizi merupakan suatu perilaku yang dapat dibentuk melalui berbagai faktor, seperti tingkat pengetahuan, persepsi, dan sikap individu. Tingkat kepatuhan dalam membaca label pangan dapat dijadikan sebagai indikator untuk menilai sejauh mana seseorang terbiasa memperhatikan informasi penting yang tercantum pada kemasan produk pangan (Nafisah, Masrikhiyah dan Setyaningsih, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 230 mahasiswa Universitas Widya Nusantara, sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi sedang (50,4%), membaca informasi gizi mayoritas sedang (54,3%), dan status gizi normal (54,3%). Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dan status gizi (p-value = 0,000), di mana mahasiswa yang lebih sering mengonsumsi kopi mayoritas memiliki status gizi gemuk (53,8%). Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi dan status gizi (p-value = 0,249), meskipun responden yang sering membaca informasi tersebut umumnya memiliki status gizi normal (57,5%).

DAFTAR PUSTAKA

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 Pusat Statistik. (2023). Statistik Kopi Indonesia 2023. Indonesia.

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 Yuliati, 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.

International Coffe Organization. 2023. Coffee Market Report. https://www.icocoffee.org/documents/cy2024-25/coffee-development-report-2022-23.pdf.

22 September 2024.

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

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.

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.

Patulak, I.M. (2022). Kopi Menjadi Minuman Pilihan dan Gaya Hidup Mahasiswa Sebagai Konsumen di Area Kampus. *Buletin Loupe*. 18(01), 25–30.

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.

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.

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.