

HUBUNGAN MEROKOK DAN POLA KONSUMSI GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**RAFSHA NORDIKA RAFADHIL-25000120140356
2024-SKRIPSI**

Pola makan yang tidak sehat dan kebiasaan merokok adalah dua faktor utama yang menambah peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) di khalayak remaja serta dewasa muda, dan juga mahasiswa. Meskipun risiko kesehatan dari merokok telah diketahui luas, angka perokok di Indonesia tetap tinggi, termasuk di kalangan mahasiswa. Berdasarkan survei nasional, prevalensi merokok dan status gizi yang kurang atau berlebih di kalangan mahasiswa menunjukkan potensi peningkatan risiko PTM, khususnya pada mahasiswa non-kesehatan yang lebih rentan terhadap pola makan kurang seimbang dan kebiasaan merokok. Studi yang dilaksanakan memiliki tujuan dalam menganalisis hubungan pada kebiasaan merokok dan asupan gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin C, zat besi, air, vitamin A) yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) terhadap mahasiswa di Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. Studi yang dilaksanakan mempergunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan melibatkan 100 mahasiswa Teknik Sipil angkatan 2020-2022, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasilnya mengindikasikan terdapatnya hubungan signifikan pada asupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein dengan status gizi, sementara asupan air dan vitamin C tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Hubungan signifikan juga ditemukan pada asupan vitamin A dan zat besi, menyoroti pentingnya nutrisi mikro dalam menjaga status gizi yang baik. Selain itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara jumlah dan durasi merokok dengan status gizi mahasiswa, meskipun sebagian besar responden adalah perokok aktif. Pengetahuan gizi menunjukkan korelasi positif dengan status gizi, di mana mahasiswa dengan pemahaman gizi lebih baik cenderung mempunyai pola makan yang mendukung status gizi sehat. Status gizi mahasiswa lebih dipengaruhi oleh asupan makro dan mikronutrien tertentu serta tingkat pengetahuan tentang gizi, sementara kebiasaan merokok dan Riwayat penyakit infeksi tidak berpengaruh signifikan.

Kata kunci : : Pola konsumsi, status gizi, perilaku makanan, merokok