

HUBUNGAN ASUPAN GIZI, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA (Studi pada Mahasiswa dengan Kompetensi Gizi di Universitas Diponegoro)

VALDA RAHIMA-25000118140302

2022-SKRIPSI

Indonesia memiliki masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang. Kondisi ini mengakibatkan beberapa risiko penyakit tidak menular sehingga memengaruhi turunnya produktivitas pada mahasiswa. Pada saat Pandemi Covid-19 diberlakukan kebijakan pembelajaran berbasis *online* yang membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu aktivitas di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan gizi, tingkat aktivitas fisik, dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* dengan besar sampel sebanyak 90 mahasiswa berkompetensi gizi berusia 20-23 tahun. Instrumen data penelitian yaitu data status gizi (Indeks Massa Tubuh), asupan gizi menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*, tingkat aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire*, dan *sedentary lifestyle* menggunakan *Sedentary Behaviour Questionnaire* yang disatukan ke dalam *google formulir* selanjutnya diisi oleh responden. Data penelitian dianalisis menggunakan *pearson product moment*. Sebagian besar responden memiliki status gizi IMT normal (73,3%), asupan energi kurang (52,2%), asupan protein cukup (60,0%), asupan serat kurang (81,1%), tingkat aktivitas fisik tinggi (62,2%), *sedentary lifestyle* weekend dan weekday tinggi (85,6% dan 76,7%). Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif antara asupan energi ($p=0,004$; $r=0,299$) dan asupan protein ($p=0,021$; $r=0,244$), serta arah hubungan yang negatif pada asupan serat ($p=0,001$; $r=-0,530$), dan tingkat aktivitas fisik ($p=0,001$; $r=-0,417$) dengan status gizi. Sedangkan faktor *sedentary lifestyle* weekday maupun weekend tidak berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa. Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan konsumsi energi, lebih banyak mengonsumsi serat, dan mengurangi *sedentary lifestyle*.

Kata kunci: status gizi, asupan gizi, tingkat aktivitas fisik, *sedentary lifestyle*, mahasiswa