

Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Gizi Universitas Indonesia Tahun 2019

Shafira, Fathimatuzzahra

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131513&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Program Studi Gizi UI. Pada penelitian ini, perilaku gizi seimbang sebagai variabel dependen sedangkan pengetahuan gizi seimbang, status gizi, citra tubuh, pengaruh teman, tempat tinggal, dan uang saku sebagai variabel independen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain crosssectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan April-Mei 2019 kepada 117 mahasiswa Program Studi Gizi UI yang diambil secara random semester dua hingga semester delapan. Data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner, wawancara dua kali 24-h food recall, dan pengukuran tinggi serta berat badan. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 28.2% responden menerapkan perilaku gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pengaruh teman dengan perilaku gizi seimbang (pvalue: 0.001), variabel ini juga muncul sebagai faktor dominan terhadap perilaku gizi seimbang mahasiswa. Untuk meningkatkan perilaku mahasiswa disarankan bagi fakultas untuk menyediakan fasilitas seperti timbangan, dan alat olahraga yang aman, mudah diakses dan gratis bagi mahasiswa. Sebagai tambahan, untuk dinas kesehatan agar mempromosikan gizi seimbang menggunakan pendekatan peer educator

Kata kunci: Perilaku gizi seimbang, mahasiswa gizi, pengaruh teman faktor individu, faktor lingkungan

Abstract

This study aims to determine factors associated with balanced nutrition behavior in nutrition student of Universitas Indonesia. On this study balanced nutrition behavior was the dependent variable while balanced nutrition knowledge, nutritional status, body image, peer influences, student resident, and pocket money were independent variable. This is a quantitative study with cross-sectional design. Data were collected in April-Mei 2019 from 117 nutrition student which randomly selected from first year until fourth year. Data were collected through self-administered questionnaires, twice 24-h food recall interviews, and measuring their height and weight. The results showed that 28.2% of the students had applied balanced nutrition behavior. The result indicated that there was a significant relationship between peer influences and balanced nutrition behavior (p-value: 0.001), as this variabel had emerged as a dominant factor as well. To enhance student balanced nutrition behavior, it is recommended for the faculty to provide facilities such as scales, dan safety sport equipment which can be accessed easily and free. It is also recommended for the health office to promote balanced nutrition using the peer educator approach.

Key words: Balanced nutrition behavior, nutrition student, peer influence, individual factor, and environmental factor