

Hubungan Asupan Energi dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih Berdasarkan Waist to Height Ratio pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Tahun 2025

Wulandari, Riska

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138398&lokasi=lokal>

Abstrak

Kejadian gizi lebih di mahasiswa menjadi isu kesehatan global akibat perubahan gaya hidup saat transisi ke perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, asupan serat, durasi tidur, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan stres akademik dengan kejadian gizi lebih berdasarkan waist to height ratio (WHtR) pada 146 mahasiswa FKM UI Tahun 2025 yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Data analisis penelitian ini menggunakan chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 32,2% mahasiswa FKM UI Tahun 2025 mengalami gizi lebih. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara seluruh variabel independen (asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, asupan serat, durasi tidur, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan stres akademik) dengan kejadian gizi lebih (p-value > 0,05). Meskipun demikian, terdapat beberapa variabel yang memiliki kecenderungan gizi lebih pada mahasiswa dengan asupan serat rendah, durasi tidur kurang, pengetahuan gizi rendah, dan tingkat stres akademik tinggi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi kepada mahasiswa FKM UI Tahun 2025 melalui pihak fakultas maupun organisasi mahasiswa untuk mendorong penerapan gaya hidup sehat dalam upaya pencegahan kejadian gizi lebih di kalangan mahasiswa.

Overnutrition among university students has become a global health issue due to lifestyle changes during the transition to college. This study aimed to examine the relationship between energy intake, carbohydrate intake, fat intake, protein intake, fiber intake, sleep duration, physical activity, nutrition knowledge, and academic stress with overnutrition based on waist-to-height ratio (WHtR) among 146 FKM UI students in 2025 selected using proportional stratified random sampling. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that 32.2% of students experienced overnutrition. However, no significant association was found between the independent variables (energy intake, carbohydrate intake, fat intake, protein intake, fiber intake, sleep duration, physical activity, nutrition knowledge, and academic stress) and overnutrition (p-value > 0.05). Nonetheless, students with low fiber intake, short sleep duration, low nutrition knowledge, and high academic stress showed a tendency toward overnutrition. Therefore, nutrition education is needed for FKM UI students through faculty and student organizations to promote healthy lifestyles in preventing overnutrition.