

HUBUNGAN PENERAPAN PRINSIP PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S1  
DEPARTEMEN ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG

TESSANIKA JUNIAR PRATAMI – 25010112120008

(2016 - Skripsi)

Mahasiswa sebagai dewasa awal masih membutuhkan pemenuhan zat gizi untuk menunjang aktivitas dalam perkuliahan. Namun banyak dari mahasiswa peminatan gizi yang kebutuhan gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah zat gizi. Masalah gizi, seperti kekurangan dan kelebihan gizi dapat dicegah dengan pemahaman dan praktik sesuai dengan prinsip dan pedoman gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara sikap mensyukuri keanekaragaman makanan, kebiasaan makan makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi mahasiswa gizi. Jenis penelitian ini menggunakan cross sectional untuk mengukur variabel bebas dan terikat pada waktu yang sama. Populasi adalah seluruh mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro tahun 2015. Sampel berjumlah 36 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data dengan menggunakan uji statistic Rank Spearman dengan signifikansi 5% (0,05). Hasil penelitian menunjukkan terdapat 18 mahasiswa yang memiliki status gizi normal, 23 dari 36 mahasiswa setuju terhadap sikap mensyukuri keanekaragaman makanan, 18 mahasiswa memiliki kebiasaan makan makanan beragam yang buruk, 18 mahasiswa memiliki pola hidup bersih yang baik, 18 mahasiswa memiliki aktivitas fisik sedang, 26 mahasiswa memiliki tingkat kecukupan energi yang cenderung kurang, dan terdapat 25 mahasiswa yang memiliki tingkat kecukupan protein lebih. Penelitian ini juga menunjukkan tidak ada hubungan sikap mensyukuri keanekaragaman makanan ( $p=0,163$ ;  $r=-0,237$ ), kebiasaan makan makanan beragam ( $p=0,81$ ;  $r=0,638$ ), pola hidup bersih ( $p=0,203$ ;  $r=0,235$ ), aktivitas fisik ( $p=0,992$ ;  $r=-0,002$ ), dan ada hubungan tingkat kecukupan energi ( $p=0,005$ ;  $r=-0,460$ ), tingkat kecukupan protein ( $p=0,001$ ;  $r=-0,549$ ) dengan status gizi mahasiswa. Saran penelitian ini mahasiswa perlu memperhatikan berat badannya dan memperbaiki status gizinya dengan menerapkan prinsip dan pedoman gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Pedoman Gizi Seimbang, mensyukuri keanekaragaman makanan, kebiasaan makan makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, mahasiswa Gizi FKM Undip