

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN GIZI DAN LAMA TIDUR DENGAN INDIKATOR KELEBIHAN BERAT BADAN PADA MAHASISWI FKM UNDIP ANGKATAN 2014-2016

VINNA AUDINNI PUTRI – 25010113120021

(2017 - Skripsi)

Kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Undip Angkatan 2014-2016 berkisar 14,4%-21,6% dengan kecendrungan meningkat. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, asupan gizi dan lama tidur dengan indikator kelebihan berat badan pada mahasiswi FKM Undip Angkatan 2014-2016. Penelitian ini menggunakan rancangan cross-sectional. Responden dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswi dari angkatan 2014-2016 yang memiliki IMT $\geq 18,5$ yang dipilih dengan stratified random sampling. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan lama tidur, metode recall konsumsi gizi, recall aktivitas fisik, dan pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, persen lemak tubuh serta lingkar pinggang). Analisis data menggunakan uji korelasi rank Spearman dan Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87% berpengetahuan baik, 64% lama tidur kurang, 84% TKE kurang, 92% asupan lemak jenuh berlebih, 82% asupan lemak tidak jenuh berlebih, 100% asupan karbohidrat sederhana berlebih, 32% mempunyai lemak tubuh berkategori obes dan 19% mempunyai lingkar pinggang berlebih. Ada korelasi antara TKE ($r=-0,3531;p=0,001$) dan asupan karbohidrat sederhana ($r=0,321;p=0,001$) dengan persen lemak tubuh. Ada korelasi antara TKE ($r=-0,313;p=0,002$), asupan lemak jenuh ($r=0,202;p=0,044$) dan asupan karbohidrat sederhana ($r=0,254;p=0,011$) dengan lingkar pinggang. Disarankan kepada mahasiswa agar mengurangi konsumsi makanan manis dan berlemak

Kata Kunci: Pengetahuan gizi, lama tidur, asupan gizi, persen lemak tubuh, lingkar pinggang