

HUBUNGAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DAN PEMANTAUAN BERAT BADAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA

Vini Andriani Taher
NIM. 201902049

Abstrak

Pendahuluan: Masalah gizi lebih pada remaja berdampak pada kerentanan terhadap penyakit dan tingkat produktivitas terutama pada mahasiswa. Penerapan prinsip gizi seimbang merupakan upaya dalam mempertahankan dan mencapai status gizi optimal, salah satunya adalah makan beragam dan pemantauan berat badan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keragaman konsumsi pangan dan pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 69 mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Dietary Diversity Score* (DDS) yang diperoleh dari *food recall 2x24 hours* dan kuesioner pemantauan berat badan. Data tersebut dianalisis dengan uji *Chi-Square*.

Hasil: Sebanyak 34,8% mahasiswa memiliki status gizi lebih, keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih diketahui $p\text{-value} = 0,052$, pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih diketahui $p\text{-value} = 0,005$ dengan *Odds Ratio* sebesar 4,402.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan bermakna antara keragaman konsumsi pangan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, namun terdapat hubungan bermakna antara pemantauan berat badan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: Gizi Lebih, Keragaman Konsumsi Pangan, Mahasiswa, Pemantauan Berat, Status Gizi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIVERSITY OF FOOD CONSUMPTION AND WEIGHT
MONITORING WITH THE OCCURRENCE OF OVERNUTRITION IN STIKES MITRA
KELUARGA STUDENTS**

**Vini Andriani Taher
201902049**

ABSTRACT

The problem of overnutrition in adolescents has impacts on the susceptibility to disease and the productivity level, especially in college students. The application of the principle of balanced nutrition is an effort to maintain and achieve optimal nutritional status, such as dietary diversity and monitoring body weight regularly. This study aimed to analyze the relationship between diversity in food consumption and monitoring of body weight with the occurrence of overnutrition in STIKes Mitra Keluarga students. This research is a quantitative research with cross sectional design. The total sample was 69 STIKes Mitra Keluarga students who were selected using the consecutive sampling technique. Data collection used the Dietary Diversity Score (DDS) which was obtained from a 2x24 hours food recall and a weight monitoring questionnaire. The data was analyzed by Chi-Square test. The results of the analysis showed that 34.8% of students had overnutrition status, the diversity of food consumption with the occurrence of overnutrition $p\text{-value} = 0.052$ and monitoring of body weight with the occurrence of overnutrition $p\text{-value} = 0.005$ and Odds Ratio of 4.402. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the diversity of food consumption and the occurrence of overweight in STIKes Mitra Keluarga students, but there is a significant relationship between monitoring weight and the occurrence of overnutrition in STIKes Mitra Keluarga students.

Key words: College Student, Diversity of Food Consumption, Nutritional Status, Overnutrition. Weight Monitoring