

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI UPN VETERAN JAKARTA

Fanessa Dea Pithaloka

Abstrak

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* sebanyak 45 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi. Data diambil dengan wawancara melalui online dan google formulir serta pengukuran maksimal satu bulan lalu. Hasil uji chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi ($p = 1,000$), lemak ($0,482$), dan aktivitas fisik ($p = 0,503$) dengan status gizi. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, lemak, aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Status Gizi, Mahasiswa, Energi, Lemak, Aktivitas Fisik

THE RELATIONSHIP OF ENERGY INTAKE, FAT INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION SCIENCE COLLEGE STUDENTS OF UPN VETERAN JAKARTA

Fanessa Dea Pithaloka

Abstract

Nutritional status is a condition caused by a balance between the intake of nutrients from food with the nutritional needs needed for the body's metabolism. Every individual needs different nutrient intake between individuals, this depends on the person's age, sex, body activity in a day, body weight, and others. This research is a cross sectional study of 45 respondents with stratified random sampling technique. The purpose of this study was to determine the relationship of energy intake, fat, and physical activity with nutritional status. Data was collected through online and google interview forms and maximum measurements one month ago. Chi-square test results showed no significant relationship between energy intake ($p = 1,000$), fat (0.482), and physical activity ($p = 0.503$) with nutritional status. The conclusion obtained in this study is that there is no significant relationship between energy intake, fat, physical activity and nutritional status.

Key Words : Nutritional Status, Collage Students, Energy, Fat, Physical Activity