

KONSUMSI PANGAN SIAP SAJI, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI LEBIH MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Muhammad Sofyan

Abstrak

Gizi lebih adalah kondisi dengan jumlah simpanan kelebihan lemak, yang terdistribusi diseluruh tubuh. Distribusi lemak dapat meningkatkan risiko yang berhubungan dengan berbagai macam penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, dan obesitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui konsumsi pangan siap saji, aktivitas fisik dan status gizi lebih pada mahasiswa FIKES Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fikes sebanyak 426 mahasiswa. Pemilihan sampel dengan *proportionate stratified random* sampel 123 responden. Uji statistik yang digunakan chi square. Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan antara mengkonsumsi makanan siap saji dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value}= 0,000$ dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value}=0,154$. Rata-rata responden mengkonsumsi siap saji lebih dari 2x seminggu hal ini mensuplai energi dan lemak yang tinggi sehingga menyebabkan gizi lebih. Juga untuk mahasiswa FIKES diberikan edukasi untuk menurunkan frekuensi konsumsi siap saji.

Kata Kunci : Remaja, makanan siap saji, aktivitas fisik, gizi lebih

**CONSUMPTION OF FAST FOOD, PHYSICAL ACTIVITY
AND OVERWEIGHT OF STUDENTS OF FIKES
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"
JAKARTA**

Muhammad Sofyan

Abstract

Overweight is a condition with the amount of excess fat deposits but also, the distribution of fat throughout the body. The distribution of fat may increase the risk associated with a wide range of degenerative diseases such as hypertension, coronary heart disease, and obesity. The purpose of this study is determine consumption of fast food, physical activity and overweight on student Fikes Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. This research is descriptive analytic with cross sectional study. The population in this study were 426 students. Selection of the sample with proportionate stratified random sample of 123 respondents, Analyze study used chi square. Test this research showed that there is relationship between eating fast food with overweight (p-value = 0.000) but not relationship between physical activity with overweight (p-value = 0.154). in addition the average respondent consume fast food more than 2x a week this supply of energy and fat causing overweight. So that for students Fikes be educated to reduce the frequency of fast food consumption.

Keywords : adolescent, fast food, physical activity, overweight