

## Gambaran pola makan Mahasiswa Reguler FIK UI

Neti Hendrayati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276365&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian membuktikan kebanyakan remaja tidak memenuhi angka kebutuhan gizi terkait kalori dan intake nutrisi mereka. Remaja memiliki kebiasaan melewatkan waktu makan karena jadwal yang tidak teratur dan aktivitas yang padat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pola makan mahasiswa Reguler FIK UI yang dikategorikan remaja.

Tujuan khusus penelitian mengidentifikasi jenis, jumlah, dan frekuensi makan yang dikonsumsi dan mengidentifikasi kebutuhan gizi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif sederhana dengan distribusi frekuensi. Penelitian dilakukan di FIK UI antara tanggal 30 April-23 Mei 2007 dengan responden 90 orang.

Hasil yang didapat menyatakan, 95,56% mahasiswa Regular FIK-UI memiliki pola makan tidak sehat dengan kategori gizi tidak seimbang. Hanya 2,22% responden yang memiliki intake yang cukup (sehat) dan 2,22% lainnya memiliki intake lebih tetapi menurut IMT, mereka termasuk kategori kurus sehingga mereka digolongkan ke dalam responden yang memiliki pola makan sehat.