

# Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa Gizi Universitas Indonesia tahun 2019 = Factors associated with balanced nutrition behavior in nutrition student Universitas Indonesia 2019

Fathimatuzzahra Shafira, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20493292&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku gizi seimbang di kalangan mahasiswa Program Studi Gizi UI. Dalam penelitian ini, perilaku gizi seimbang sebagai variabel terikat sedangkan pengetahuan tentang gizi seimbang, variabel status gizi, citra tubuh, pengaruh teman, tempat tinggal, dan uang saku independen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April-Mei 2019 untuk 117 siswa Program Studi Gizi UI diambil secara acak dari semester kedua hingga semester delapan. Data dikumpulkan dengan mengisi kuesioner, mewawancarai dua wawancara makanan 24 jam ingat, dan pengukuran tinggi dan berat badan. Hasilnya menunjukkan sebanyak itu 28,2% responden menerapkan perilaku gizi seimbang. Hasilnya menunjukkan Ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman dengan perilaku gizi seimbang (p value: 0,001), variabel ini juga muncul sebagai faktor dominan dalam perilaku gizi siswa yang seimbang. Untuk meningkatkan perilaku mahasiswa disarankan kepada pihak fakultas menyediakan fasilitas seperti timbangan badan dan alat olahraga yang aman mudah dapat diakses dan gratis untuk siswa. Selain itu, untuk pelayanan kesehatan agar tertib mempromosikan gizi seimbang dengan menggunakan pendekatan pendidik sebaya

.....This study aims to determine the factors associated with balanced nutritional behavior among students of the UI Nutrition Study Program. In this study, the behavior of balanced nutrition was the dependent variable while knowledge of balanced nutrition was The variables of nutritional status, body image, influence of friends, place of residence, and independent allowance. This research is a quantitative study with a cross sectional design. Data collection was carried out in April-May 2019 for 117 students of the UI Nutrition Study Program who were taken randomly from the second semester to the eighth semester. Data were collected by filling out a questionnaire, interviewing two 24-hour recall food interviews, and measuring height and weight. The results showed that 28.2% of respondents applied balanced nutrition behavior. The results showed that there was a significant relationship between peer influence and balanced nutritional behavior (p value: 0.001), this variable also emerged as a dominant factor in nutritional behavior. balanced students. To improve student behavior, it is recommended that the faculty provide facilities such as scales and safe sports equipment that are easily accessible and free for students. In addition, for health services to promote balanced nutrition using the peer educator approach