

ABSTRAK

ULFA AFRIANA. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh Dewi Erowati S.Gz, MPH dan Yuliana Arsil M.Farm, Apt

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi, seperti masalah gizi kurang dan gizi lebih. Faktor-faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, penurunan aktivitas fisik, kurangnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta jarang memantau berat badan juga berkontribusi terhadap masalah gizi pada mahasiswa. Mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang gizi seimbang, namun implementasinya dalam kehidupan sehari-hari masih kurang. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan prinsip gizi seimbang dan status gizi pada Mahasiswa Tingkat I Poltekkes Kemenkes Riau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 77 orang yang dipilih menggunakan metode *accidental sampling*, dengan analisis data univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi kurang sebanyak 27,3%, kebiasaan mengonsumsi makanan dengan variasi yang rendah 36,4%, tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai pedoman gizi seimbang 16,9%, tingkat aktivitas fisik yang rendah 35,1%, dan tidak melakukan pemantauan berat badan dengan baik 33,8%.

Kata Kunci : **Keragaman Pangan, PHBS, Aktivitas Fisik, Pemantauan Berat Badan dan Status Gizi.**

ABSTRACT

ULFA AFRIANA. Description of the Application of the Principles of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Level I Students of the Riau Ministry of Health Poltekkes. Supervised by Dewi Erowati S.Gz, MPH and Yuliana Arsil M.Farm, Apt

College students are a group that is vulnerable to nutritional problems, such as undernutrition and overnutrition. Factors such as poor eating habits, decreased physical activity, lack of implementing clean and healthy lifestyles, and rarely monitoring weight also contribute to nutritional problems in college students. Health students have more in-depth knowledge about balanced nutrition, but its implementation in daily life is still lacking. The purpose of this study is to find out the application of the principles of balanced nutrition and nutritional status to Level I Students of the Riau Ministry of Health Poltekkes. This research is a descriptive study with a cross-sectional approach. Research sample consisted of 77 people selected using the accidental sampling method, with univariate data analysis. The results of this study indicate that students who have less nutritional status are 27.3%, the habit of consuming foods with low variety is 36.4%, they do not apply clean and healthy living behaviors according to balanced nutrition guidelines 16.9%, low levels of physical activity 35.1%, and not doing weight training properly 33.8%.

Keywords : **Food Diversity, PHBS, Physical Activity, Monitoring Weight and Nutritional Status**