

## ABSTRAK

ELSY AFRINA KHOLLIASIH. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Rantau Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh Fitri, SP, MKM dan Dewi Rahayu, SP, M.Si

Usia mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, di mana mahasiswa mulai lepas dari ketergantungan dan pengaruh dari orang tuanya. Mahasiswa jarang atau bahkan tidak memperhatikan asupan gizi yang seimbang sehingga dapat meningkatkan resiko mahasiswa memiliki gizi yang salah (malnutrisi). Status gizi adalah status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan kebutuhan dan masukan nutrisi atau zat gizi. Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang, termasuk mahasiswa yang membutuhkan asupan gizi yang cukup karena membutuhkan energi yang cukup untuk belajar dan menjalankan aktifitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan terhadap status gizi pada mahasiswa rantau yang mengambil prodi gizi di Poltekkes Kemenkes Riau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan dilakukan pada bulan januari s/d mei di Poltekkes Kemenkes Riau dengan total sampel 106 Mahasiswa Rantau. Hasil Penelitian, mahasiswa rantau dengan status gizi kurus kategori berat (9,7%), status gizi kurus kategori ringan (18,4%), status gizi normal (60,2%), status gizi gemuk katogori ringan (5,8%), dan status gizi gemuk katogori berat (60,2%). Pola makan mahasiswa rantau dalam konsumsi sayuran (50,2%) masuk kategori kurang dan konsumsi buah-buahan (57,3%) juga masuk dalam kategori kurang. Untuk jumlah asupan energi defisit berat (61,4%), asupan protein defisit berat (34,3%), asupan karbohidrat defisit berat (65,0%), dan asupan lemak defisit berat (51,5%). Saran pada penelitian ini adalah sebaiknya mahasiswa rantau khususnya jurusan gizi lebih dapat menerapkan prinsip hidup sehat dan konsumsi gizi seimbang yang dipelajari selama belajar di prodi gizi.

**Kata kunci : Mahasiswa, Status Gizi, Pola Makan, Rantau**

## ABSTRACT

ELSY AFRINA KHOLLIASIH. A Descriptive Research of Nutritional Status and Food Consume Behavior Rantau Students of Nutritions Major at Poltekkes Kemenkes Riau. Supervised by Fitri, SP, MKM dan Dewi Rahayu, SP, M.Si

Collage student's phase is a transition period from teenager to adulthood, which they start to escape from dependence and influence from their parents. Students rarely or not even pay attention to balanced nutritional intake, which can increase the risk of students having malnutritions. Nutritional status is a health status derived from balance of need and nutrient intake. Food Consume Behavior is main factor of the belence of need to fulfil human's nutritional needs, including student who require more nutritional intake because they need enough energy to study and conduct daily activity. The purpose of this study is to find out a picture of Food Consume Behavior and nutritional statusof regional students who took nutrition's major at Poltekkes Kemenkes Riau. The type of the research is descriptive and conducted from january until july 2023 at Poltekkes Kemenkes Riau. The total of the sample is 106 regional students. Results of this study, regional students who has low nutritions status of heavy category (9,7%), low nutritions status of light category (18,4%), normal nutritions status (60,2%). nutritional status of the heavy category (9.7%), low nutrition status of light category (18.4%), normal nutritional state (60.2%), low fat nutritional profile (5.8%), and high fat nutrition profile (60,2%). Regional's student Food Consume Behavior of counsume vegetables (50,2%) in low category, and also consume fruits (57,3%) in low category. Sugestions for this study are the regional students should be able to apply the principles of healthy living and balanced nutritinal consumtions that learned durings their studies at nutrition major.

**Key Word: Collage student, Nutritional status, Food Consume Behavior.**