

ABSTRAK

SHERINA. Gambaran Karakteristik Mahasiswa dengan Status Gizi *Overweight* di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh ASLIS WIRDA HAYATI dan YESSI ALZA.

Prevalensi *overweight* terus meningkat secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil mahasiswa dengan status gizi *overweight* di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi terdiri dari 241 mahasiswa tingkat 1 dan 2 Jurusan Gizi. Sampel sebanyak 43 responden dipilih dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria *overweight*. Data karakteristik dan data aktivitas fisik responden didapat dengan wawancara melalui kuesioner dan diolah menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan usia rata-rata 19 tahun. Seluruh responden tidak rutin melakukan aktivitas fisik, baik aktivitas fisik ringan sampai berat. Kesimpulan penelitian ini usia responden umumnya 18-21 tahun, dengan rata-rata 19 tahun untuk perempuan. Rentang usia ini mencakup fase transisi dari remaja ke dewasa awal (18-25 tahun), yang dapat berisiko kelebihan gizi karena pertumbuhan cepat dan perubahan pola makan. Melakukan aktivitas fisik teratur sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit. Disarankan untuk mahasiswa lebih memperhatikan aktivitas fisiknya, dimulai dari melakukan aktivitas fisik yang ringan sampai dengan aktivitas fisik yang berat.

Kata kunci : *overweight*, karakteristik, aktivitas fisik

ABSTRACT

SHERINA. Description of the Characteristics of Students with Overweight Nutritional Status in the Nutrition Department of the Health Polytechnic, Ministry of Health, Riau. Supervised by ASLIS WIRDA HAYATI and YESSI ALZA.

The prevalence of overweight continues to increase significantly. This study aims to describe the profile of students with overweight nutritional status in the Nutrition Department of the Riau Ministry of Health Polytechnic and the factors that influence it. The research method used is descriptive with a cross-sectional approach. The population consisted of 241 level 1 and 2 students of the Nutrition Department. A sample of 43 respondents was selected using purposive sampling based on overweight criteria. Characteristic data and physical activity data of respondents were obtained by interviews via questionnaires and processed using the SPSS application. The results showed that all respondents were female with an average age of 19 years. All respondents did not regularly engage in physical activity, whether light to heavy physical activity. The conclusion of this study is that the age of respondents is generally 18-21 years, with an average of 19 years for women. This age range includes the transition phase from adolescence to early adulthood (18-25 years), which can be at risk of overnutrition due to rapid growth and changes in diet. Doing regular physical activity is very important to prevent various diseases. It is recommended that students pay more attention to their physical activity, starting from light physical activity to heavy physical activity.

Keywords: overweight, characteristics, physical activity