



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI BUAH DAN SAYUR, DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI YANG TINGGAL DI ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2023**

**Oleh :**

**ALGIA AMIA FANESA**

**No. BP. 1911221008**

**Pembimbing I: Dr. Fivi Melva Diana SKM, M.Biomed**

**Pembimbing II: Dr. Frima Elda SKM, MKM**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Penelitian Skripsi Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2023**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Agustus 2023**

**Algia Amia Fanesa, No.BP 1911221008**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI BUAH DAN SAYUR,  
DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI  
YANG TINGGAL DI ASRAMA UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2023**  
**xiii + 85 halaman, 22 tabel, 2 gambar, 17 lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang**

Indonesia mengalami masalah gizi pada setiap kelompok umur yang tak kunjung usai. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi adalah kelompok umur >18 tahun, termasuk di dalamnya mahasiswa. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi masalah gizi dan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi mahasiswa Asrama Universitas Andalas tahun 2023.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan dari bulan Mei-Juni 2022 dengan jumlah sampel 124 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan SQ-FFQ, kuesioner, dan pengukuran. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik *Chi-square*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan 62.9% mahasiswa memiliki status gizi normal, 54.8% mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik, 63.7% mahasiswa memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang, dan 64.5% mahasiswa memiliki perilaku sedentari yang tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara variabel kebiasaan sarapan dengan status gizi ( $p\text{-value}=0.004$ ). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur ( $p\text{-value}=0.070$ ), dan perilaku sedentari ( $p\text{-value}=0.515$ ) dengan status gizi.

**Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi. Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan dan meningkatkan keanegaraman asupan makanan yang dikonsumsi serta mengurangi perilaku sedentari dengan meningkatkan aktivitas fisik.

**Daftar Pustaka** : 76 (2013 - 2023)

**Kata Kunci** : status gizi, kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, perilaku sedentari

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2023  
Algia Amia Fanesa, No.BP 1911221008**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS, FRUIT AND  
VEGETABLE CONSUMPTION, AND SEDENTARY BEHAVIOR WITH  
NUTRITIONAL STATUS OF FEMALE STUDENTS LIVING IN ANDALAS  
UNIVERSITY DORMITORIES 2023**

**xiii + 85 pages, 22 tables, 2 figures, 17 attachments**

**ABSTRACT**

**Objective**

Indonesia experiences nutritional problems in every age group that never ends. One group that is vulnerable to nutritional problems is the age group of >18 years, including female students. Many factors may affect nutritional problems and nutritional status in female students. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, fruit and vegetable consumption, and sedentary behavior with the nutritional status of Andalas University Dormitory students in 2023.

**Method**

The research implemented quantitative method using a cross sectional approach. The study was conducted from May-June 2022 with a sample of 124 female students. Sampling using total sampling technique. Data collection using SQ-FFQ, questionnaires, and measurements. Data processing using univariate analysis and bivariate analysis with Chi-square statistical test.

**Result**

The results showed that 62.9% of the respondent had normal nutritional status, 54.8% of the respondent had bad breakfast habits, 63.7% of the respondent had less fruit and vegetable consumption, and 64.5% of the respondent had high sedentary behavior. The results of bivariate analysis showed a significant relationship between breakfast habit variables and nutritional status ( $p$ -value=0.004). There was no significant association between fruit and vegetable consumption ( $p$ -value=0.070), and sedentary behavior ( $p$ -value=0.515) and nutritional status.

**Conclusion**

There is a significant correlation between breakfast habits with nutritional status. On the other hand, fruit and vegetable consumption, and sedentary behaviour has No. correlation with nutritional status. It is recommended that female students pay more attention and increase the statehood of food intake consumed and reduce sedentary behavior by increasing physical activity.

**Bibliography** : 76 (2013 - 2023)

**Keywords** : nutritional status, breakfast habits, fruit and vegetable consumption, sedentary behavior