

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS**



**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai  
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**Saddam Aulia Qori**

**NIM: 1710312005**

**Dosen Pembimbing:  
dr. Rahmani Welan, M. Biomed  
dr. Muhammad Zulfadli Syahrul, Sp. An-TI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2024**

## ABSTRACT

### **EATING PATTERNS OF STUDENTS FROM CLASS OF 2021, BACHELOR OF MEDICINE PROGRAM, UNIVERSITAS ANDALAS**

By

**Saddam Aulia Qori, Rahmani Welan, Muhammad Zulfadli Syahrul,  
Fathiyatul Khaira, Dian Pertiwi, Shinta Ayu Intan**

*A healthy body condition is associated with adequate nutrition. Nutritional factors have a very important role in developing human resource potential and a better quality of life. Nutritional intake is influenced by healthy eating patterns based on the quantity and quality of food consumed. Changes in eating behavior in students can be influenced by changes in lifestyle, behavior and eating habits, resulting in students' poor eating patterns. This research aims to determine the eating patterns of students from Class of 2021, Bachelor of Medicine Program, Universitas Andalas.*

*This research is descriptive with a cross sectional design and convenience sampling technique. The subject of this research are active students from Class of 2021 Bachelor of Medicine Program, Universitas Andalas. The research sample consisted of 100 respondents obtained from distributing questionnaires via google form using a food frequency questionnaire.*

*The results showed that the majority of respondents were aged 20-21 years (83%). Most of the respondents were female (65%). Most respondents came from outside Padang (71%) and majority did not live with their families/boarding houses (72%). The description of eating patterns shows that more students have poor eating patterns (65%).*

*The conclusion of this research is that the eating patterns of most students are still lacking. Students must get used to consuming a variety of different food groups at each meal and eat three times a day according to the recommended portion sizes for the student's age group.*

**Keywords:** *Eating Pattern, College Student, food frequency*

## ABSTRAK

### GAMBARAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh

**Saddam Aulia Qori, Rahmani Welan, Muhammad Zulfadli Syahrul,  
Fathiyatul Khaira, Dian Pertiwi, Shinta Ayu Intan**

Kondisi tubuh yang sehat dikaitkan dengan kecukupan gizi. Faktor gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia dan kualitas hidup yang lebih baik. Asupan gizi dipengaruhi oleh pola makan yang sehat berdasarkan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Perubahan perilaku makan dapat terjadi pada mahasiswa yang bisa dipengaruhi oleh adanya perubahan gaya hidup, perilaku, serta kebiasaan makan sehingga membuat pola makan mahasiswa menjadi tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* dengan teknik pengumpulan *convenience sampling*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas yang berstatus aktif sebagai mahasiswa angkatan 2021. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang didapatkan dari penyebaran kuesioner melalui *google form* dengan menggunakan *food frequency questionnaire*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-21 tahun (83%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (65%). Responden lebih banyak berasal dari luar Kota Padang (71%), tempat tinggal mahasiswa selama kuliah sebagian besar tidak tinggal bersama keluarga/kos (72%). Gambaran pola makan menunjukkan lebih banyak mahasiswa memiliki pola makan yang kurang (65%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola makan mahasiswa lebih banyak yang masih kurang. Mahasiswa harus membiasakan mengonsumsi berbagai kelompok pangan yang beragam setiap kali makan dan makan tiga kali sehari sesuai anjuran porsi kelompok umur mahasiswa.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Mahasiswa, frekuensi makanan