

SURVEI POLA MAKAN MAHASISWA INDEKOS KLASSTER SOSIAL HUMANIORA UGM PADA MASA PANDEMI COVID-19

INTISARI

Oleh:

ALMA AULIA

18/429185/TP/12221

Perguruan tinggi sebagai pusat pembelajaran dan pengembangan memiliki peluang untuk mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan komunitas didalamnya, termasuk mahasiswa. Universitas Gadjah Mada meluncurkan program *Health Promoting University* sebagai upaya untuk mempromosikan dan menjaga kesehatan komunitasnya. Maka dari itu, untuk mendukung perwujudan program *Health Promoting University* tersebut dilakukan survei mengenai pola makan, kesehatan, konsumsi probiotik, dan frekuensi defekasi mahasiswa, khususnya mahasiswa indeks Klaster Sosial Humaniora UGM. Survei dilakukan dengan pengisian kuesioner rekaman makanan dan kesehatan yang diisi oleh 60 responden selama 10 hari masa pengambilan data. Data yang diperoleh diolah dengan bantuan perangkat lunak Nutrisurvey2007, Microsoft Excel, dan SPSS. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki frekuensi makan 2 kali sehari dengan keragaman dan asupan gizi yang belum mencapai angka ideal. Sebagian besar mahasiswa tidur kurang dari 7 jam sehari dengan rata-rata 5,9 jam dalam sehari, memiliki aktivitas sehari-hari yang ringan, dan memiliki keluhan kesehatan. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas sehari-hari terhadap keluhan kesehatan, namun terdapat hubungan antara pola tidur dengan keluhan kantuk berlebih yang dialami oleh mahasiswa (r_s kelompok perempuan = -0,491 dan r_s kelompok laki-laki = -0,410). Konsumsi probiotik mahasiswa masih terhitung jarang, tetapi frekuensi defekasi 3 kali seminggu–3 kali sehari, konsistensi feses tipe 3-5, dan warna feses tipe 1-3. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi probiotik dengan frekuensi defekasi mahasiswa dan kualitas feses.

Kata Kunci: mahasiswa indeks, pola makan, aktivitas sehari-hari, pola tidur, keluhan kesehatan, konsumsi probiotik, defekasi

Prof. Dr. Ir. Endang S. Rahayu, M.S. ; Dr. Dwi Larasatie Nur Fibri, S.T.P., M.Sc.

SURVEY ON DIETARY PATTERN OF BOARDING STUDENTS OF SOCIAL HUMANITIES CLUSTER UGM DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Oleh:

ALMA AULIA

18/429185/TP/12221

University as a center of learning and development has the opportunity to influence health and well-being of its community, including students. Universitas Gadjah Mada launched the Health Promoting University program to promote and maintain health of its community. Therefore, to support the Health Promoting University Program, a survey was conducted on diet, health, probiotics consumption, and defecation of boarding students at Social Humanities Cluster of UGM. Survey was conducted by filling out questionnaires on food and health records which were filled out by 60 respondents during 10-day period of research. The data obtained were analyzed with the help of software Nutrisurvey2007, Microsoft Excel, and SPSS. Result of study stated that most students had a frequency of eating 2 times a day with diversity and nutritional intake that had not yet reached recommended needs. Most students sleep less than 7 hours a day with an average of 5,9 hours a day, have light daily activities, and have health complaints. There is no relationship between eating patterns and daily activities on health complaints, but there is a relationship between sleep patterns and excessive sleepiness experienced by students (female group $r_s = -0.491$ and male group $r_s = -0.410$). Students' probiotics consumption is low, but defecation frequency is 3 times a week–3 times a day, stool consistency is type 3-5, and stool color is type 1-3. There is no relationship between probiotics consumption with defecation frequency and fecal quality.

Keywords: boarding students, dietary habit, daily activities, length of sleep, health complaint, probiotics consumption, defecation

Prof. Dr. Ir. Endang S. Rahayu, M.S. ; Dr. Dwi Larasatie Nur Fibri, S.T.P., M.Sc.