

## **SURVEI POLA MAKAN DAN KESEHATAN MAHASIWA FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN UNIVERSITAS GADJAH MADA YANG INDEKOS DI YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

### **INTISARI**

**Oleh:**

**AULIA PASHA ADIYANI**  
**17/415281/TP/12017**

Universitas Gadjah Mada meluncurkan program *Health Promoting University* (HPU) dengan harapan dapat mewujudkan lingkungan kampus yang sehat. Salah satu faktor lingkungan kampus yang sehat adalah mahasiswa yang sehat. Mahasiswa sebagai seseorang yang berada dalam fase remaja yang sedang menuju dewasa memiliki banyak kegiatan yang menyita waktu, pikiran, dan tenaga. Kesibukannya tiap hari dari kuliah sampai berorganisasi membuat banyak dari mereka tidak memperhatikan pola makan dan kesehatannya. Terlebih lagi, di masa pandemi Covid-19 ini dibutuhkan pola makan dengan asupan gizi yang baik untuk menjaga kesehatan.

Untuk memastikan perilaku hidup sehat dan menunjang kampanye yang telah diluncurkan tersebut, maka perlu dilakukan survei tentang pola makan dan kesehatan dari mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada yang indekos di Yogyakarta agar didapatkan data yang mewakili pola makan dan kesehatan mahasiswa indekos. Survei dilakukan dengan pengisian kuisisoner berupa *food and health record* dengan media *google form* yang diisi setiap hari selama 10 hari oleh 60 responden. Pengolahan data dilakukan dengan Nutrisurvey2007, Microsoft Excel, dan SPSS. Hasil mengatakan bahwa 63,33% dari mereka memiliki frekuensi makan hanya 2 kali/hari. Selain itu, mahasiswa memiliki asupan gizi yang masih belum mencukupi dari kebutuhan yang telah dianjurkan. Sebanyak 65% dari mereka tidur <7 jam dan memiliki beberapa keluhan kesehatan. Namun, dari hasil analisis statistik yang dilakukan, tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kesehatan dan pola tidur dengan kesehatan.

Kata kunci: indekos, kesehatan, lama tidur, mahasiswa, pola makan

**SURVEY OF DIETARY HABITS AND HEALTH AMONG STUDENTS OF  
FACULTY OF AGRICULTURAL TECHNOLOGY, UNIVERSITAS  
GADJAH MADA WHO ARE BOARDING IN YOGYAKARTA DURING  
THE COVID-19 PANDEMIC**

**ABSTRACT**

**By:**

**AULIA PASHA ADIYANI**  
**17/415281/TP/12017**

Universitas Gadjah Mada launched the Health Promoting University (HPU) program with the hope of realizing a healthy campus environment. One factor of a healthy campus environment is healthy students. Students as someone who is in the adolescent phase that is heading into adulthood has many activities that take time, thought, and energy. Their busy daily life from college to organization makes many of them do not pay attention to their dietary habits and health. Moreover, during the Covid-19 pandemic, a diet with a good nutritional intake is needed to maintain health.

To ensure healthy living behavior and support the campaign that has been launched, it is necessary to conduct a survey on diet and health from students, especially students of the Faculty of Agricultural Technology, Universitas Gadjah Mada who are boarding in Yogyakarta in order to obtain data that represents their diet and health. The survey was conducted by filling out a questionnaire in the form of food and health records with google form media filled every day for 10 days by 60 respondents. Data processing is done with Nutrisurvey2007, Microsoft Excel, and SPSS. The results said that 63.33% of them had a frequency of eating only 2 times/day. In addition, students have insufficient nutritional intake from the recommended needs. As many as 65% of them sleep for <7 hours and have some health complaints. However, from the results of statistical analysis conducted, there is no relationship between diet and health and sleep patterns with health.

**Keywords:** boarding, dietary habits, health, length of sleep, student