

Abstrak

Latar Belakang: Aktivitas fisik dan kebiasaan pola makan merupakan gaya hidup yang sangat penting bagi remaja dan dewasa muda karena gaya hidup baik yang diinisiasi sejak usia muda berpotensi tinggi untuk diteruskan di usia selanjutnya. Pada studi ini, kami berfokus pada kebiasaan makan di pondok pesantren karena beberapa studi yang mengungkapkan bahwa penyelenggaraan makanan di pondok pesantren masih di bawah standar kecukupan gizi. Selain itu, hampir semua santri berusia remaja atau dewasa muda dimana kebiasaan hidup sehat sangat berpengaruh pada kebiasaannya nanti di usia selanjutnya).

Tujuan: tujuan dari studi ini adalah untuk menilai hubungan antara beberapa faktor yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan status gizi santri)

Metode: Tipe dari studi ini adalah deskriptif analisis untuk mengetahui kebiasaan makan santri di Pondok Pesantren Sleman. Desain studi ini adalah cross-sectional yang bertujuan mengamati subjek pada kurun waktu sekarang menggunakan kuesioner. Selain itu, obeservasi langsung juga dilakukan untuk memvalidasi data, termasuk makanan yang disediakan di pondok pesantren, kepercayaan pribadi dan persepsi-persepsi)

Hasil: dalam studi ini didapatkan hasil, dari 67 responden, 41 responden (60.3%) adalah normal, 16 responden (23.5%) kurang berat badan, dan 11 responden mengalami kelebihan berat badan. Proporsi kurang berat badan lebih tinggi pada subjek perempuan. Tidak ada hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan gender. Ada hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan frekuensi makan malam. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan konsumsi makanan cepat saji. Tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan indeks massa tubuh.

Kesimpulan: kekurangan berat badan lebih tinggi frekuensinya dari pada kelebihan berat badan. Makan pagi merupakan kegiatan yang paling sering dilewati oleh responden. Ada hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan frekuensi makan pagi juga dengan konsumsi makan makanan cepat saji.

ABSTRACT

Background: Physical activity and diet habits are the important lifestyle modification among adolescence and young adult because the good lifestyle that had been initiated and preserved since teen age will easily be continued in later ages. We focus our study of eating habit on pondok pesantren because several studies revealed that the provision of food in pondok pesantren was under nutrients requirement. Besides almost all Santri are adolescences and young adults which healthy lifestyle will be very influential for their later ages.

Aim of Study: the aim of study is to assess the correlation several factor relating eating habit and nutritional status.

Method: The type of this study is analytical descriptive to know the diet and exercise habits among Santri in pesantren Sleman. The design of the study is *cross-sectional* study that observe the subject in current time by using questionnaire. Beside, the direct observation of food preserved in pesantren is conducted to validate the data. We observe the food for at least 3 days to know the frequency of the menu provided. We also ask the respondents for additional information such personal beliefs and own perception.

Result: the result of study are, from 67 students, 41 respondents (60.3%) was normal, 16 (23.5%) was underweight and 11 respondents (16.2%) was overweight. The proportion of underweight among female students is higher than male, 29.6% compared to 19.5%. there's no significant correlation either BMI with gender or age in this current study. The correlation between student's BMI and frequency of taking dinner was significant (p value= 0,004). There's correlation between BMI and fast food consumption (p-value< 0.05). There was no significant correlation between BMI and exercise habit in this current study.

Conclusion: Underweight is higher than overweight in this present study. Breakfast was the most commonly skipped meal by the respondents. There's significant correlation between BMI, frequency of taking dinner and fast food consumption.

Keyword: eating habit, exercise, santri, pondok pesantren.