

## **SURVEI POLA MAKAN MAHASISWA INDEKOS FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS GADJAH MADA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

### **INTISARI**

**Oleh:**

**ANGELA YUBILIANA**

**18/429189/TP/12225**

Program *Health Promoting University* (HPU) diluncurkan oleh Universitas Gadjah Mada untuk mewujudkan lingkungan kampus yang sehat. Mahasiswa memiliki berbagai aktivitas dan kesibukan yang sering membuat mereka melupakan kondisi kesehatannya terutama pada mahasiswa fakultas teknik. Pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik mahasiswa menjadi cenderung tidak teratur, apalagi di masa pandemi COVID-19 ini yang menyebabkan semua aktivitas dilaksanakan secara daring.

Untuk memperoleh gambaran perilaku hidup dan kondisi kesehatan mahasiswa sebagai salah satu upaya perwujudan HPU, maka dilakukan survei mengenai pola makan, kesehatan, konsumsi probiotik, dan frekuensi defekasi khususnya bagi mahasiswa indekos Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada dengan tujuan untuk memperoleh data yang lebih luas dari penelitian sebelumnya. Survei dilakukan kepada 60 responden dengan mengisikan kuesioner Catatan Harian Mahasiswa dengan *google form* selama 10 hari. Pengolahan data dilakukan dengan *software Nutrisurvey2007*, *Microsoft Excel*, dan *SPSS*. Diketahui bahwa Sebagian besar responden perempuan dan laki-laki hanya makan 2 kali/hari dan sebanyak 77% responden perempuan dan 66% responden laki-laki tidur <7 jam/hari (perempuan 5,44 jam/hari dan laki-laki 5,83 jam/hari) serta sebanyak 5% responden perempuan dan 8% responden laki-laki tidur >8jam/hari, dengan aktivitas fisik rata-rata adalah sedenter untuk perempuan dan aktivitas ringan untuk laki-laki. Responden perempuan dan laki-laki masih sangat jarang mengonsumsi probiotik, tetapi memiliki frekuensi defekasi dan kualitas feses yang baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik terhadap kesehatan responden. Konsumsi probiotik juga menunjukkan tidak adanya hubungan terhadap frekuensi defekasi responden.

Kata kunci: mahasiswa, kesehatan, pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, probiotik, defekasi, indekos

**SURVEY ON DIETARY PATTERNS OF ENGINEERING FACULTY  
BOARDING STUDENTS OF UNIVERSITAS GADJAH MADA DURING  
THE COVID-19 PANDEMIC**

**ABSTRACT**

**By:**

**ANGELA YUBILIANA**  
**18/429189/TP/12225**

The Health Promoting University (HPU) program was launched by Universitas Gadjah Mada with the aim to create a healthy campus environment. Student health is the main part to be maintained in order to create a healthy campus environment. Students have various activities and activities that often make them forget their health condition, especially students of faculty of engineering. Students' eating patterns, sleeping patterns, and physical activities tend to be irregular, especially during the COVID-19 pandemic and online learning.

In order to obtain an overview of the life behavior and health conditions of students, a survey was conducted on dietary habits, health, consumption of probiotics, and frequency of defecation, especially for boarding students at the Faculty of Engineering, Gadjah Mada University. This survey was carried out to obtain wider data from the previous research. The survey was conducted by filling out the Student Diary Questionnaire using google form for ten days with the amount of 60 respondents. Data processing was carried out using Nutrisurvey 2007, Microsoft Excel, and SPSS software. The results show that the majority of female and male respondents only eat 2 times/day and 77% female respondents and 66% male respondents only sleep <7 hours/day (female 5,44 hours/day and male 5,83 hours/day), the other 5% female respondents and 8% male respondents sleep >8 hours/day, with the average physical activity being sedentary for women and light activity for men. Female and male respondents still rarely consume probiotics but have a good frequency of defecation and stool quality. The results of the analysis show that there is a weak relationship between eating patterns, sleeping patterns, and physical activity on the health of the respondents. Consumption of probiotics also showed a weak relationship to the frequency of defecation of respondents.

**Keywords:** students, health, diet, sleep patterns, physical activity, probiotics, defecation, boarding