

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik dengan Status Gizi Mahasiswa UHAMKA pada Masa Pandemi COVID-19

Noer Alfia Syahra

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76945&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang sangat besar pada bidang pendidikan yang mengakibatkan segala bentuk kegiatan pembelajaran harus dilakukan secara daring. Hal ini menyebabkan perubahan pada gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, serta stres akademik yang dapat timbul akibat perubahan perilaku belajar dalam kondisi pandemi Covid-19. Ketiga hal tersebut dapat menyebabkan perubahan berat badan serta berkurangnya asupan antioksidan yang dapat mempengaruhi status gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan stres akademik dengan status gizi mahasiswa UHAMKA pada masa pandemi Covid-19.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan desain cross sectional.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode quota sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa gizi UHAMKA dengan jumlah 78 responden. Pengambilan data dilakukan secara online dengan cara mengisi kuesioner lewat google form. Analisis yang digunakan adalah uji korelasi spearman.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa dengan status gizi normal memiliki pola makan yang sesuai (76.5%), aktivitas fisik sedang (85.2%), dan stres akademik tingkat sangat berat (66.7%).

Analisis data mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi ($p=0.003$), ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0.000$) dan tidak ada hubungan antara stres akademik dengan status gizi ($p=0.12$).

Kesimpulan: Adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi serta tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan status gizi.