

ABSTRAK

Sekar Indah Tri Dewi. NIM: 5183540002. Hubungan Perilaku *Sedentary* dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Terbuka Medan. 2023.

Perilaku *sedentary* yang tinggi dapat mempengaruhi nilai status gizi berdasarkan IMT semakin tinggi. Selain itu pengetahuan gizi seimbang juga mempengaruhi pemilahan pemenuhan gizi dari angka kecukupan gizi yang berdampak pada status gizi. Hasil observasi menunjukkan bahwa tingginya perilaku *sedentary* pada mahasiswa-mahasiswi jurusan teknologi pangan angkatan 2021 Universitas Terbuka Medan dengan rata-rata lebih dari 10 jam penggunaan gawai dan rendahnya pengetahuan gizi diperoleh data nilai rata-rata 69,94% dengan tergolong rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara perilaku *sedentary* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa jurusan Teknologi Pangan angkatan tahun 2021 Universitas Terbuka Medan.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada populasi yang berjumlah 98 mahasiswa-mahasiswi. Pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *simple random sampling* yaitu terdapat 49 mahasiswa jurusan Teknologi Pangan Universitas Terbuka Medan angkatan tahun 2021 yang dijadikan sampel pada penelitian. Pengetahuan gizi diukur dengan menggunakan tes pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik, cukup dan kurang. Perilaku *Sedentary* diukur dengan angket perilaku *sedentary* dengan kategori tinggi, sedang dan rendah. Sedangkan status gizi diukur menggunakan data berat badan dan tinggi badan dengan rumus Indeks Massa Tubuh dengan kategori obesitas, gemuk, normal, kurus dan sangat kurus. Analisis korelasi rank spearman dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Dan analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan keterkaitan ataupun melihat faktor yang mempengaruhi terhadap status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya perilaku *sedentary* sebesar 67,35%, kemudian diperoleh data pengetahuan gizi dengan kategori cukup 69,39% dan diperoleh data status gizi berdasarkan IMT dengan kategori gemuk 12,25% dan kategori obese 12,25%. Berdasarkan uji tersebut didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($0,020 < 0,05$), terdapat hubungan antara perilaku *sedentary* dengan status gizi ($0,041 < 0,05$) serta terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku *sedentary* dengan status gizi ($0,033 < 0,05$). Hasil analisis regresi linier berganda terdapat hubungan positif dan signifikan antara perilaku *sedentary* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Universitas Terbuka Medan ($Y=12,90397+0,536+0,1127342$).

Kata Kunci : Perilaku *Sedentary*, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Status Gizi.

ABSTRACT

Sekar Indah Tri Dewi. NIM: 5183540002. The Relationship between Sedentary Behavior and Balanced Nutrition Knowledge with Nutritional Status at Terbuka University of Medan. 2023.

High *sedentary* behaviour can affect the value of nutritional status based on IMT. In addition, knowledge of balanced nutrition also affects the selection of nutritional fulfilment of nutritional adequacy numbers which have an impact on nutritional status. The results of observations show that the high *sedentary* behaviour of students majoring in food technology class 2021 of the University of Terbuka Medan with an average of more than 10 hours of gadget use and low nutritional knowledge obtained data on the average value of 69.94% which is classified as low. The purpose of this study was to determine the relationship between *sedentary* behaviour and balanced nutritional knowledge with the nutritional status of students majoring in Food Technology class 2021 of the University of Terbuka Medan.

The design of this research is quantitative research with a cross sectional approach design conducted on a population of 98 students. The sample selection used in this study was a sample random sampling technique, namely there were 49 students majoring in Food Technology at the University Terbuka Medan class of 2021 who were sampled in the study. Nutritional knowledge is measured using a balanced nutrition knowledge test with good, sufficient and deficient categories. *Sedentary* behaviour is measured using a *sedentary* behaviour questionnaire with high, medium and low categories. While nutritional status is measured using weight and height data with the Body Mass Index formula with categories of obesity, fat, normal, thin and very thin. Spearman rank correlation analysis was conducted to determine the relationship between balanced nutritional knowledge and nutritional status. And multiple linear regression analysis was carried out to determine the relationship or see the factors that influence nutritional status.

The results showed that the high *sedentary* behavior was 67.35%, then obtained nutritional knowledge data with 69.39% sufficient category and obtained nutritional status data based on IMT with 12.25% fat category and 12.25% obese category. Based on the test, it is found that there is a relationship between nutritional knowledge and nutritional status ($0.020 < 0.05$), there is a relationship between *sedentary* behavior and nutritional status ($0.041 < 0.05$) and there is a relationship between nutritional knowledge and *sedentary* behavior with nutritional status ($0.033 < 0.05$). The results of multiple linear regression analysis showed a positive and significant relationship between sedentary behavior and balanced nutrition knowledge with the nutritional status of Universitas Terbuka Medan ($Y = 12.90397 + 0.536 + 0.1127342$).

Key words: *Sedentary* behavior, balanced nutrition knowledge, and nutritional status.