

ABSTRAK

RISIKO BERAT BADAN LEBIH (*OVERWEIGHT*) PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SUTOMO SURABAYA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Oleh : Rahayu Widasari

Di negara Indonesia, pemerintah sudah memberikan anjuran buat seluruh lapisan masyarakat Indonesia untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Untuk memutus penularan Prodi Keperawatan Sutomo Surabaya menerapkan kebijakan pemerintah dengan pembelajaran daring. Mahasiswa tidak melakukan aktivitas diluar rumah, beresiko berkurangnya aktivitas dan perubahan pola makan yang merupakan salah satu risiko *overweight*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui risiko berat badan lebih (*overweight*) pada mahasiswa keperawatan soetomo surabaya selama masa pandemi covid-19.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti dengan total sampel yang digunakan adalah sebesar 125 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat dalam bentuk *google form* untuk mengumpulkan data dari responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan mahasiswa dengan pola makan didapatkan sebagian besar (67,2%) pola makan cukup 84 mahasiswa, mahasiswa dengan aktivitas fisik didapatkan separuhnya (50,4%) aktivitas fisik sedang 63 mahasiswa, sebagian besar (65,6%) mahasiswa memiliki berat badan lebih (*overweight*) 82 mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan mahasiswa agar lebih memahami pentingnya menjaga pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari bagi kesehatan selama masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci : COVID-19, status gizi, *overweight*, pola makan, aktivitas fisik

ABSTRACT

RISK OF OVERWEIGHT IN NURSING STUDENTS SUTOMO SURABAYA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

By : Rahayu Widasari

In Indonesia, the government has given recommendations for all levels of Indonesian society to implement *Pembatasan Sosial Berskala Besar* (PSBB). To stop the transmission of the Prodi Keperawatan Sutomo Surabaya implemented government policies with online learning. Students do not do activities outside the home, there is a risk of reduced activity and changes in eating patterns which are one of the risks of being *overweight*. The purpose of this study was to determine the risk of being *overweight* in Prodi Keperawatan Soetomo Surabaya during the COVID-19 pandemic.

This research used descriptive research with cross sectional approach. In this study, the sample was taken with *purposive sampling technique*. *Purposive sampling* is a technique by selected sample among the population as desired by the researcher with a total sample of 125 respondents. This study used a questionnaire in the form of a *google form* to collect data from respondents.

The results of this study showed that eat patterns found half (67,2%) moderate eat patterns 84 student, physical activity found half (50.4%) moderate physical activity 63 students, the Body Mass Index (BMI) was found that most (65.6%) students were *overweight*.

Based on the results of this study, it is hoped that students will better understand the importance of maintenance a healthy diet and increased the daily physical activity for health during the COVID-19 pandemic.

Keywords : COVID-19, nutritional status, overweight, diet, physical activity