

ABSTRAK

“PENGARUH KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA MAHASISWA KOS D3 SEMESTER 6 DI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA KAMPUS SURABAYA”

Seiring dengan perkembangan jaman, manusia dihadapkan dengan berbagai hal yang mendesak sehingga dipaksa untuk dapat menyesuaikan keadaan dengan cepat. Mie instan menjadi solusi atas masalah yang ada, namun tingginya kalori dalam mie instan dapat menjadi salah satu penyebab obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan konsumsi mie instan dan tingkat konsumsi energi dengan terjadinya obesitas pada mahasiswa kos D3 semester 6 Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Kampus Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasional *cross sectional*. Pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa kos D3 Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Kampus Surabaya sebanyak 133 mahasiswa dengan 45 sampel. Instrumen untuk pengambilan data adalah dengan melakukan wawancara SQ-FFQ serta pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi ($p \text{ value} = 0,000$) dan tidak ada pengaruh antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p \text{ value} = 0,513$). Bagi mahasiswa hendaknya tidak menjadikan mie instan sebagai satu-satunya bahan makanan ketika sedang menghemat pengeluaran serta tidak melakukan kegiatan sedentari.

Kata Kunci : Mie Instan, Obesitas, Tingkat Konsumsi Energi

ABSTRACT

“THE INFLUENCE OF INSTANT NOODLE CONSUMPTION HABITS AND ENERGY CONSUMPTION LEVELS WITH OBESITY IN 6th SEMESTER D3 BOARDING STUDENTS AT THE HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY of HEALTH SURABAYA, SURABAYA CAMPUS”

Along with the times, humans are faced with various urgent things so that they are forced to be able to adjust the situation quickly. Instant noodles are the solution to the existing problem, but the high calories in instant noodles can be one of the causes of obesity. This study aims to determine the effect of instant noodle consumption habits and the level of energy consumption with the occurrence of obesity in boarding students D3 semester 6 Health Polytechnic of the Ministry of Health Surabaya, Surabaya Campus. The researcher used an observational method *cross sectional*. Sampling is using *simple random sampling technique*. The research population is boarding students of D3 Health Polytechnic of the Ministry of Health Surabaya, Surabaya Campus as many as 133 students with 45 samples. The instrument for data collection is by conducting SQ-FFQ interviews and anthropometric measurements. The results showed that there was an influence between the habit of consuming instant noodles with nutritional status (*p value*=0.000) and there was no effect between the level of energy consumption and nutritional status (*p value*=0.513). Students should not use instant noodles as the only food ingredient while saving on expenses and not doing sedentary activities.

Keywords : Instan Noodle, Obesity, Energy consumption rate