

ABSTRACT

Obesity has become a global health problem, not only affecting developed countries, but also affecting and significantly influencing in developing countries. One of the most common causes is a positive energy homeostasis. Changes in eating habits and physical activities attended by university students can be a major cause, including decreasing in health eating habits characterized by decreasing in consumption of vegetables and fruit, increasing consumption sweet foods, soft drinks. Food choice motives in university students are distinguished into individual factors, such as taste preferences, stressful state of mind, body image, time, knowledge of eating habits, daily routine, and environmental factors.

This observational analytic study conducted in Faculty of Public Health Universitas Airlangga with 66 university students participating in this study. The study used case control study design. Samples chosen were used simple random sampling method. Data were collected using antropometric measurement, including body weight, height, waist circumference, subcutaneous fat thickness, interview with 3x24 hour Food Recall, Food Choice Questionnaire, and self-administered food frequency questionnaire, and Habitual Physical Activity Questionnaire. Data were analyzed using chi square and Mann Whitney test.

A total of 66 respondents attended this study with an age range of 18-23 years. This study showed that there were differences in the amount of energy ($p=0,000$), protein ($p=0,012$), fat ($p=0,000$), carbohydrate ($p=0,000$) daily intake, consumption levels of energy ($p=0,000$), fat ($p=0,012$), and carbohydrate ($p=0,000$). But, there were no differences in consumption levels of protein ($p=0,061$), physical activity level ($p=0,617$). Both groups of students tend to consider health, convenience, and mood in choosing the food they consume.

The conclusions of this study are excessive intake of macronutrients can increase the risk of obesity, and the convenience motives in food access can contribute to obesity. Self efficacy should be emphasized in arranging the amount, type, frequency, and composition of food consumed.

Keyword: nutrition consumption levels, physical activity, university students, obesity, food choice motives

ABSTRAK

Obesitas menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia yang tidak hanya berpengaruh pada negara maju, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan pada negara-negara berkembang. Salah satu penyebab paling umum adanya peningkatan berat badan adalah keseimbangan energi positif. Perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dialami mahasiswa dapat menjadi penyebab utama terjadinya obesitas, seperti penurunan kebiasaan makan sehat ditandai dengan penurunan konsumsi sayur dan buah, peningkatan konsumsi sumber makanan manis, minuman bersoda. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan *food choice motives* pada mahasiswa yang dibedakan menjadi faktor individu, seperti preferensi rasa, kondisi stress pikiran, *body image*, ketersediaan waktu dan kemudahan, pengetahuan mengenai pola dan kebiasaan makan, riwayat kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, rutinitas sehari-hari, dan faktor lingkungan

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *case control*. Total sampel penelitian adalah 66 mahasiswa dengan jumlah setiap kelompok sebesar 33 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkaran pinggang, tebal lemak bawah kulit, pengisian kuesioner *food frequency questionnaire*, *Habitual Physical Activity Questionnaire*, wawancara 3x 24h *Food Recall*, dan wawancara yang mengacu pada *Food Choice Questionnaire*. Data dianalisis menggunakan SPSS v25.0 dengan uji *chi square* dan uji Mann Whitney.

Sebanyak 66 responden mengikuti penelitian ini dengan rentang usia 18-23 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan pada jumlah asupan energi ($p=0,000$), protein ($p=0,012$), lemak ($p=0,000$), karbohidrat ($p=0,000$), tingkat konsumsi energi ($p=0,000$), lemak ($p=0,012$), dan karbohidrat ($p=0,000$), serta tidak ada perbedaan pada tingkat konsumsi protein ($p=0,061$), tingkat aktivitas fisik ($p=0,617$). Kedua kelompok mahasiswa cenderung mempertimbangkan *health*, *convenience*, dan *mood* dalam pemilihan makanan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi zat gizi makro dalam jumlah yang berlebihan dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas, serta faktor kemudahan dalam mengakses makanan dapat berkontribusi dalam terjadinya obesitas. Sebaiknya perlu adanya peningkatan *self efficacy* dalam pengaturan jumlah, jenis, frekuensi, dan komposisi makanan yang dikonsumsi.

Kata kunci: tingkat konsumsi gizi, aktivitas fisik, mahasiswa, obesitas, *food choice motives*