

**Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa di Kabupaten Jember** (*The Relationship between Frequency of Snack Food Consumption with Macronutrient Intake and Body Mass Index of College Students in Jember*).  
Dahlia Indah Amareta, S.KM., M.Gizi as chief counselor.

**Erlin Tria Wandha**  
*Study Program of Clinical Nutrition*  
*Majoring of Health*

**ABSTRACT**

*College students are an age group that has very high activities. Due to the tight schedule of academic activities, college students prefer to consume snacks because they need something practical to support their daily activities. These snacks are high in energy and fat and if consumed in excess can interfere with macronutrient intake, potentially increasing the risk of overweight or obesity. The aim of this study was to determine the relationship between frequency of consumption snacks with macronutrient intake and body mass index of college students. This type of research is analytic observational with a cross-sectional study design. The subject collection technique used multistage random sampling with a total of 81 college students as subjects. The research was conducted at two universities in Jember, with data collection carried out using the SQ-FFQ questionnaire and anthropometric measurements. The result of the spearman rho correlation test data analysis of the frequency of consumption snacks with macronutrient intake showed that protein (0,001) with a strong relationship strength (0,752), fat ( $p=0,001$ ) with a strong relationship strength (0,767), and carbohydrates ( $p=0,001$ ) with a strong relationship strength (0,785). The positive direction of correlation means that if there is an increase in the frequency of consumption of snacks, the intake of macronutrients will increase. The results of the chi-square test showed a  $p$ -value  $0,192 > 0,05$ , which means there is no significant relationship between snack consumption frequency and body mass index.*

**Keywords** : *Body Mass Index, Macronutrient Intake, Snacks Consumption Frequency*

**Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa di Kabupaten Jember** (*The Relationship between Frequency of Snack Food Consumption with Macronutrient Intake and Body Mass Index of College Students in Jember*).

Dahlia Indah Amareta, S.KM., M.Gizi selaku dosen pembimbing.

**Erlin Tria Wandha**  
Program Studi Gizi Klinik  
Jurusan Kesehatan

**ABSTRAK**

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang memiliki aktivitas sangat padat. Aktivitas perkuliahan yang padat, membuat mahasiswa lebih memilih mengkonsumsi makanan jajanan karena mahasiswa memerlukan sesuatu yang praktis untuk mendukung kesibukannya. Makanan jajanan memiliki kandungan energi dan lemak yang tinggi, apabila dikonsumsi secara berlebihan akan mempengaruhi asupan zat gizi makro dan berdampak pada risiko kegemukan/obesitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain studi *cross-sectional*. Teknik pengambilan subjek yaitu menggunakan *multistage random sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 81 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada 2 Perguruan Tinggi di Kabupaten Jember, dengan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan pengukuran antropometri. Hasil analisis data uji korelasi *spearman rho* frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan asupan zat gizi makro didapatkan protein ( $p=0,001$ ) dengan kekuatan hubungan kuat (0,752), lemak ( $p=0,001$ ) dengan kekuatan hubungan kuat (0,767), dan karbohidrat ( $p=0,001$ ) dengan kekuatan hubungan kuat (0,785). Arah korelasi positif bermakna jika terjadi peningkatan frekuensi konsumsi makanan jajanan, maka asupan zat gizi makro meningkat. Hasil analisis uji *chi-square* frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan indeks massa tubuh didapatkan  $p\text{-value } 0,192 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat hubungan.

**Kata Kunci :** Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan, Indeks Massa Tubuh