

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023**

Pratiwi Aditya

Gambaran Asupan Fe, Vitamin C, Serat, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswi Di Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung Tahun 2023.

Xiii + 57 halaman + 16 tabel + 3 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Data riskesdas 2013, prevalensi konsumsi buah dan sayur yang kurang di Indonesia sebesar 93,55%.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi obyek sesuai dengan jumlah responden 60 mahasiswi pada semester 2 dan 4, pengambilan sampel random sampling yaitu pengocokan nama yang telah ditentukan. Dan jenis dari penelitian deskriptif yang peneliti gunakan adalah penelitian yang menggunakan pengukuran antropometri, food recall dan kuesioner pengetahuan gizi peneliti bermaksud untuk mengetahui gambaran asupan Fe, vitamin C, serat, dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Bandar Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mahasiswi Asrama Rusunawa UIN Raden Intan Lampung terdapat gambaran asupan Fe kurang 100%, vitamin C kurang 96,7%, serat kurang 100%, pengetahuan gizi cukup 43,3%, dan status gizi yang gizi kurang 19,2%.

Dari penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yaitu meningkatkan asupan makanan beraneka ragam serta makan makanan yang mengandung banyak vitamin dan serat, mahasiswi dapat membaca berbagai referensi tentang pengetahuan gizi supaya dapat menambah pengetahuan serta ilmunya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan merubah pola makan dengan menerapkan isi piringku dan menambah dan selalu memantau tinggi badan serta berat badan supaya mencapai pada status gizi yang normal.

Kata Kunci : Asupan Fe, Asupan Vitamin, Asupan Serat, Status Gizi, Pengetahuan Gizi

Daftar Bacaan : 43 (2003-2021)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT**

Proposals Final Report, Juni 2023

Pratiwi Aditya

An Overview of Intake of Fe, Vitamin C, Fiber, Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Student at the Rusunawa Dormitory of UIN Raden Intan Lampung Province in 2023.

Xiii + 57 pages + 16 tables + 3 pictures + 7 attachments

ABSTRACT

Diet is the most important behavior that can affect nutritional status. This is because the quantity and quality of food and drink consumed will affect nutritional intake so that it will affect the health of individuals and society. Riskesdas 2013 data, the prevalence of insufficient fruit and vegetable consumption in Indonesia is 93.55%.

This research is included in descriptive research. Descriptive research is a research method that seeks to describe and interpret objects according to the number of respondents 60 female students in semesters 2 and 4, sampling random sampling is by shuffling the names that have been determined. And the type of descriptive research that researchers used was research that used anthropometric measurements, food recall and nutritional knowledge questionnaires. the researcher intends to describe the intake of fe, vitamin c, fiber, and nutritional knowledge with the nutritional status of UIN Raden Intan Rusunawa Dormitory female students in Bandar Lampung.

The results showed that female students of the Rusunawa Dormitory at UIN Raden Intan Lampung had an overview of 100% less iron intake, 96.7% less vitamin C, 100% less fiber, 43.3% sufficient nutritional knowledge, and 19,2% less nutritional nutritional status.

From the research that has been done, there are several suggestions, namely increasing intake of various foods and eating foods that contain lots of vitamins and fiber, female students can read various references about nutritional knowledge so that they can increase their knowledge and knowledge that can be applied in everyday life, and change eating patterns. by applying the contents of my plate and adding and always monitoring the height and weight in order to reach a normal nutritional status.

Keywords : Fe Intake, Vitamin C Intake, Fiber Intake, Nutrition Status,
Nutrition Knowledge

Reference : 43 (2003-2021)