

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Agustus 2022

Faizatuz Zakiyah

Hubungan Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Terhadap *Overweight* Pada Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, 2022

xii + 48 halaman + 1 bagan + 9 tabel + 11 lampiran

Abstrak

Fenomena peningkatan berat badan (*overweight*) mengalami trend pada usia muda, obesitas adalah peningkatan berat badan dengan jumlah yang melebihi Indeks Massa Tubuh (IMT). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Mahasiswa yang mengalami frekuensi konsumsi dan kelebihan berat badan atau *overweight*. Desain pada penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi, dengan populasi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 35 responden, dan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Konsumsi Karbohidrat terbanyak pada responden adalah 30 Mahasiswa atau persentase 93,8%. Sedangkan frekuensi terbanyak obesitas 1 sebanyak 13 orang dengan persentase 43,8%. Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Karbohidrat dengan *Overweight* pada Mahasiswa menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara Frekuensi konsumsi karbohidrat dengan *Overweight* atau  $r = 0,923$ . Berdasarkan hasil penelitian memberikan penjelasan atau pembahasan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi karbohidrat yang berlebih. Mayoritas responden memiliki berat badan berlebih atau *Overweight*. Berdasarkan kedua data di atas dapat ditarik hubungan bahwa frekuensi konsumsi karbohidrat yang berlebih responden berpengaruh pada *Overweight* Universitas Muhammadiyah Jember. Responden pada penelitian ini yaitu 32.

**Kata kunci:** Frekuensi Karbohidrat , *Overweight*

**Abstract**

MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF JEMBER  
NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
Thesis, 2022

Faizatuz Zakiyah

*The Relationship Between Frequency Food Consumption And Overweight For Students 2018 Of The Faculty Of Health, University Of Muhammadiyah Jember*

*Xii + 48 pages + 1 chart + 9 tables + 11 attachments*

*The phenomenon of increasing weight (overweight) has a trend at a young age, obesity is an increase in body weight by an amount that exceeds the Body Mass Index (BMI). The purpose of this study was to determine students who experienced frequency of consumption and were overweight or overweight. using a correlation research design, with the population in this study, namely students of the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Jember as many as 35 respondents, and the sampling technique used was random sampling. Based on the results of the study showed that the highest consumption of carbohydrates in the respondents were 30 students or the percentage of 93.8%. While the highest frequency of obesity 1 was 13 people with a percentage of 43.8%. The relationship between the frequency of carbohydrate consumption with overweight in students shows a very strong relationship between the frequency of carbohydrate consumption and overweight or  $r = 0,923$ . Based on the results of the study provide an explanation or discussion that the majority of respondents have an excessive frequency of carbohydrate consumption. The majority of respondents are overweight or overweight. Based on the two data above, it can be concluded that the frequency of excessive carbohydrate consumption by respondents has an effect on Overweight at the University of Muhammadiyah Jember. Respondents in this study were 32.*

*Keywords : Carbohydrate Frequency, Overweight*