

Hubungan Jenis dan Frekuensi Makan serta Kecukupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswi Penikmat Drama Korea (Studi pada Mahasiswi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga)

Correlation between Type and Frequency Eating and Adequacy Energy with Incidence of Overnutrition in Students Enjoy Korean Drama (Study of Undergraduate Nutrition Students at Faculty of Public Health Universitas Airlangga)

Septiadeti Hidayati Ayuningnyas^{1*}, Bambang Wirjatmadi¹

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Septiadeti Hidayati
Ayuningnyas
septiaaja.ha@gmail.com

Submitted: 11-07-2023

Accepted: 22-12-2023

Published: 30-06-2024

Citation:

Ayuningnyas, S. H., & Wirjatmadi, B. (2024). Correlation between Type and Frequency of Eating and Adequacy of Energy with the Incidence of Overnutrition in Female Students who Enjoy Korean Drama (Study of Undergraduate Nutrition Students at the Faculty of Public Health Universitas Airlangga). *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 142–148. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.142-148>

Copyright:

©2024 by Ayuningnyas and Wirjatmadi, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: Kegiatan menonton merupakan salah satu kegiatan monoton yang termasuk ke dalam salah satu bentuk *sedentary lifestyle*. Pola makan yang tidak teratur dapat berupa jadwal makan yang tidak sesuai dengan waktunya serta porsi makan yang besar memiliki peran dalam meningkatkan risiko obesitas.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan jenis dan frekuensi makan serta kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswi penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi Universitas Airlangga.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain penelitian adalah desain studi *case control* dengan kejadian gizi lebih sebagai variabel dependen dan jenis, frekuensi, serta kecukupan energi sebagai variabel independen. Total besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 64 mahasiswi, yaitu 32 mahasiswi untuk kelompok kasus dan 32 mahasiswi untuk kelompok kontrol. Pada penelitian ini, data yang dikumpulkan merupakan data primer yang meliputi data tentang usia responden, berat badan, tinggi badan, dan pola konsumsi makan.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswi penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi. Sedangkan, variabel jenis dan frekuensi makan tidak berhubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswi penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian responden gizi lebih termasuk dalam kategori kecukupan energi normal dan sebagian besar lainnya termasuk dalam kategori kecukupan energi lebih. Oleh karena itu, responden diharapkan dapat berpartisipasi dalam kegiatan pengontrolan status gizi secara rutin agar status gizi responden/mahasiswi lebih terkontrol.

Kata kunci: Gizi Lebih, Jenis dan Frekuensi Makan, Kecukupan Energi, Risiko Kesehatan

ABSTRACT

Background: Watching activity is one of the monotonous activities that is included in a form of *sedentary lifestyle*. Irregular eating patterns can be in the form of eating schedules that are not in accordance with the time and large portions of food have a role in increasing the risk of obesity.

Objectives: The purpose of this study was to see the relationship between the type and frequency of eating as well as energy adequacy with the incidence of excess

nutrition in female Korean drama connoisseurs in the Undergraduate Program of Nutrition, Universitas Airlangga.

Methods: *The type of research used in this study was analytic observational with a case-control study design with excess nutrition as the dependent variable and type, frequency, and energy adequacy as independent variables. The number of samples used in this study were 64 female students, namely 32 female students for the case group and 32 female students for the control group. In this study, the data collected was primary data which included data on the respondents' age, weight, height, and food consumption patterns.*

Results: *The results of this study indicate that there is a relationship between energy adequacy and the incidence of overweight in women who enjoy Korean dramas in the Undergraduate Program of Nutrition. Meanwhile, the variables of type and frequency of eating have no relationship with the incidence of obesity in female Korean drama connoisseurs in the Undergraduate Program of Nutrition.*

Conclusions: *The conclusion of this study is that most of the respondents who are overweight are included in the normal energy adequacy category and most of the others are included in the excess energy adequacy category. Therefore it is expected that respondents can participate in regular nutritional status control activities so that the nutritional status of respondents/students is more controlled.*

Keywords: *Energy Sufficiency, Health Risk, Over Nutrition, Type and Frequency of Meals*

PENDAHULUAN

Memasuki era globalisasi saat ini, banyak perkembangan budaya yang terjadi. Budaya tersebut tidak hanya dikenal melalui adat secara turun-temurun saja. Seiring dengan berjalannya dan berkembangnya teknologi yang pesat, budaya tersebut telah berkembang menjadi budaya baru yang disebut dengan budaya populer. Proses penyampaiannya juga sudah beragam, mulai dari musik, pakaian/mode, tayangan film, hingga makanan. Dalam penelitiannya, (Highfield *et al.*, 2013) mengartikan budaya populer sebagai suatu budaya yang diproduksi untuk massa, seperti musik, film, drama, komik, buku, ataupun permainan. Berdasarkan hal tersebut, salah satu budaya populer yang sedang banyak digemari adalah drama korea.

Masuknya budaya tersebut dapat dilihat dengan adanya perubahan yang dinilai menjadi *output* dari budaya yang disajikan oleh Korea Selatan dan sukses meluas di berbagai belahan negara di dunia dimana hal tersebut tidak lepas dari peran media massa (Putri, Amirudin and Purnomo, 2019). Seiring dengan berjalannya waktu, internet mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Pelaku pengguna internet tidak terbatas pada orang dewasa saja tetapi dapat pula digunakan oleh anak remaja usia sekolah. Mereka menggunakan internet untuk menghibur diri, khususnya dengan menonton drama korea. Saat ini drama korea sudah hadir dan berpengaruh di berbagai penjuru dunia, termasuk di Indonesia. Dampak dari adanya drama korea menyebar di segala aspek, salah satunya adalah kesehatan.

Kebiasaan menonton drama korea merupakan salah satu bentuk dari *sedentary lifestyle*.

Aktivitas sedentari merupakan gaya hidup kurang gerak (Desmawati, 2019). Bentuk aktivitas sedentari umumnya berupa menonton televisi, bermain game hingga berjam-jam, bermain laptop, menonton video game, ataupun media elektronik lain yang umum terjadi pada masa yang sudah canggih saat ini (Bastiyan Muhammad and Nurhayati, 2019). Gaya hidup *sedentary lifestyle* berpengaruh dalam peningkatan pola makan tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat pada tubuh seseorang. Perkembangan budaya dan teknologi dengan berbagai bentuk memberikan kemudahan yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik serta peningkatan *sedentary lifestyle* yang berakibat terhadap obesitas (Arundhana *et al.*, 2018). Tren *sedentary lifestyle* di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pernyataan tersebut diperkuat dengan adanya angka prevalensi obesitas yang tinggi pada hampir setiap kelompok populasi, baik di perkotaan maupun di pedesaan (Romling and Qaim, 2011). Di Indonesia, 13,5% usia >18 tahun mengalami kejadian gizi lebih, diantaranya 28,7% mengalami obesitas dengan $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sejumlah 15,4% populasi mengalami obesitas dengan $IMT \geq 27 \text{ kg/m}^2$ (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data terbaru mengatakan bahwa situasi angka kejadian gizi lebih masih belum terkendali. Hal tersebut diperkuat dengan adanya data yang menyebutkan bahwa angka *overweight* dengan $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ bertambah menjadi 33,5% serta obesitas dengan $IMT \geq 27 \text{ kg/m}^2$ menjadi 20,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data yang dimiliki oleh (Dinkes, 2019), angka kejadian gizi lebih (IMT \geq 25-27 dan IMT \geq 27) pada penduduk usia \geq 15 tahun sebesar 35,4%, sedangkan penduduk obesitas dengan IMT \geq 27 sebesar 21,8%. Menurut (Dinkes, 2019), pada penduduk usia \geq 15 tahun yang obesitas, prevalensi lebih tinggi terjadi pada perempuan dengan presentase sebesar 29,3% dibandingkan laki-laki yang hanya memiliki presentase sebesar 14,5% serta prevalensi di perkotaan (25,1%) lebih tinggi daripada pedesaan (17,8%). Berdasarkan hasil survei data awal yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan prevalensi gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Penikmat drama korea sebesar 17,94%.

Beberapa penelitian selaras telah menetapkan bahwa terdapat adanya hubungan antara obesitas dengan kegiatan menonton (Ghavamzadeh, Khalkhali and Alizadeh, 2013)(Davison, 2008). Perilaku *sedentary lifestyle* yang tinggi dapat menjadi faktor risiko independen untuk obesitas (Sugiyama *et al.*, 2008). Pola makan yang kurang teratur dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan seorang penggemar drama korea bisa terkena obesitas, baik mereka akan semakin tergiur dengan apa yang mereka lihat dalam drama ataupun menunda jadwal makan mereka hanya agar tidak tertinggal cerita dalam drama. Obesitas dapat menjadi akar penyebab terjadinya penyakit degeneratif serta gangguan kardiovaskular, seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus tipe 2 (Medina-Remón *et al.*, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara jenis dan frekuensi makan serta kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa penikmat drama korea.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian korelasional. Penelitian ini menganalisis hubungan jenis dan frekuensi makan serta kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi Universitas Airlangga. Desain penelitian yang digunakan adalah desain studi *case control* dengan kejadian gizi lebih sebagai variabel dependen dan jenis, frekuensi makan, serta

kecukupan energi sebagai variabel independen. Besar sampel sebesar 31,4 mahasiswi dan dibulatkan menjadi 32 mahasiswi. Total besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 64 mahasiswi, yaitu 32 mahasiswi untuk kelompok kasus dan 32 mahasiswi untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif penikmat drama korea S1 Gizi Universitas Airlangga, bersedia menjadi responden, responden dalam keadaan sehat, dan responden tidak sedang dalam menjalani program diet.

Penentuan dan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil menggunakan metode acak sederhana (*simple random sampling*) dengan menggunakan lotre atau mengundi setiap bagian dari populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Setiap bagian kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Analisis statistik inferensial hasil penelitian ini menggunakan uji rank spearman untuk melihat hubungan antar 2 variabel yaitu variabel independen terhadap variabel dependen yang diteliti. Pada penelitian ini, penentuan kelompok didapatkan dengan melakukan survei luring mengenai wawancara *food recall 1x24H* yang dikelompokkan menjadi kurang (<80% AKG), cukup (80%-110% AKG), dan lebih (>110% AKG) serta pengisian *informed consent*, dan kuesioner SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*), diklasifikasikan menjadi harian, mingguan, bulanan, dan tidak pernah, melalui *google form* kepada sampel yang telah ditentukan yaitu mahasiswi aktif penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi Universitas Airlangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan jenis dan frekuensi makan dengan kejadian gizi lebih diuji dengan korelasi *Spearman* dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa frekuensi makan tidak memiliki hubungan dengan gizi lebih. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p-value* > 0,05 dan nilai koefisiensi korelasi (*r*) uji hubungan frekuensi makan dengan gizi lebih menunjukkan adanya hubungan lemah antara frekuensi makan dengan gizi lebih serta terdapat beberapa jenis makanan yang memiliki hubungan tidak searah.

Tabel 1. Hubungan Jenis dan Frekuensi Makan dengan Gizi Lebih Mahasiswa Penikmat Drama Korea

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi	Status Gizi				<i>p-value</i>	<i>R</i>
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih			
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Makanan Pokok							
Nasi	Harian	30	93,8	31	96,9	0,562	-0,074
	Mingguan	2	6,2	1	3,1		
	Bulanan	0	0,0	0	0,0		

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi	Status Gizi				p-value	R
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih			
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Mie Basah	Tidak Pernah	0	0,0	0	0,0	0,434	0,100
	Harian	0	0,0	1	3,1		
	Mingguan	25	78,1	21	65,6		
	Bulanan	5	15,6	4	12,5		
Kentang	Tidak Pernah	2	6,2	6	18,8	0,544	0,077
	Harian	0	0,0	1	3,1		
	Mingguan	14	43,8	11	34,4		
	Bulanan	9	28,1	8	25		
Roti	Tidak Pernah	9	28,1	12	37,5	0,620	-0,063
	Harian	4	12,5	4	12,5		
	Mingguan	18	56,2	20	62,5		
	Bulanan	5	15,6	5	15,6		
Lauk – Pauk							
Daging Ayam	Harian	7	21,9	9	28,1	0,885	-0,018
	Mingguan	25	78,1	22	68,8		
	Bulanan	0	0,0	0	0,0		
	Tidak Pernah	0	0,0	1	3,1		
Telur Ayam	Harian	7	21,9	8	25	0,800	0,032
	Mingguan	23	71,9	22	68,8		
	Bulanan	0	0,0	2	6,2		
	Tidak Pernah	2	6,2	0	0,0		
Ikan	Harian	1	3,1	2	6,2	0,821	-0,029
	Mingguan	18	56,2	18	56,2		
	Bulanan	6	18,8	5	15,6		
	Tidak Pernah	7	21,9	7	21,9		
Tahu	Harian	6	18,8	11	34,4	0,369	-0,114
	Mingguan	22	68,8	18	56,2		
	Bulanan	1	3,1	2	6,2		
	Tidak Pernah	3	9,4	1	3,1		
Tempe	Harian	8	25	11	34,4	0,971	0,005
	Mingguan	23	71,9	17	53,1		
	Bulanan	0	0,0	3	9,4		
	Tidak Pernah	1	3,1	1	3,1		
Sayuran							
Bayam	Harian	4	12,5	2	6,2	0,282	0,136
	Mingguan	20	62,5	19	59,4		
	Bulanan	3	9,4	4	12,5		
	Tidak Pernah	5	15,6	7	21,9		
Kangkung	Harian	2	6,2	5	15,6	0,987	-0,002
	Mingguan	21	65,6	16	50		
	Bulanan	2	6,2	7	21,9		
	Tidak Pernah	7	21,9	4	12,5		
Kacang Panjang	Harian	1	3,1	2	6,2	0,446	0,097
	Mingguan	17	53,1	12	37,5		
	Bulanan	2	6,2	6	18,8		
	Tidak Pernah	12	37,5	12	37,5		
Wortel	Harian	5	15,6	7	21,9	0,985	-0,002
	Mingguan	22	68,8	17	53,1		
	Bulanan	1	3,1	4	12,5		
	Tidak Pernah	4	12,5	4	12,5		
Buah – Buah							
Apel	Harian	2	6,2	3	9,4	0,302	-0,131
	Mingguan	3	9,4	9	28,1		
	Bulanan	15	46,9	9	28,1		

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi	Status Gizi				p-value	R
		Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih			
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Jeruk	Tidak Pernah	12	37,5	11	34,4	0,346	-0,120
	Harian	1	3,1	4	12,5		
	Mingguan	13	40,6	14	43,8		
	Bulanan	9	28,1	7	21,9		
Semangka	Tidak Pernah	9	28,1	7	21,9	0,736	-0,043
	Harian	2	6,2	1	3,1		
	Mingguan	10	31,2	15	46,9		
	Bulanan	10	31,2	6	18,8		
Melon	Tidak Pernah	10	31,2	10	31,2	0,857	-0,023
	Harian	3	9,4	1	3,1		
	Mingguan	11	34,4	15	46,9		
	Bulanan	6	18,8	4	12,5		
Pisang	Tidak Pernah	12	37,5	12	37,5	0,659	0,056
	Harian	4	12,5	3	9,4		
	Mingguan	17	53,1	16	50		
	Bulanan	5	15,6	7	21,9		
Serbaneka	Tidak Pernah	6	18,8	6	18,8	0,275	0,139
	Harian	9	28,1	4	12,5		
	Mingguan	14	43,8	19	59,4		
	Bulanan	3	9,4	4	12,5		
Susu Sapi	Tidak Pernah	6	18,8	5	15,6	0,461	-0,094
	Harian	5	15,6	6	18,8		
	Mingguan	15	46,9	17	53,1		
	Bulanan	4	12,5	4	12,5		
Kerupuk	Tidak Pernah	8	25	5	15,6	0,339	0,122
	Harian	5	15,6	2	6,2		
	Mingguan	16	50	18	56,2		
	Bulanan	8	25	4	12,5		
Teh	Tidak Pernah	3	9,4	8	25	0,364	0,115
	Harian	3	9,4	1	3,1		
	Mingguan	15	46,9	15	46,9		
	Bulanan	11	34,4	9	28,1		
Bakso	Tidak Pernah	3	9,4	7	21,9		

Berdasar hasil uji korelasi *Spearman*, jenis dan frekuensi makan tidak memiliki hubungan dengan gizi lebih. Penyebab tidak adanya hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan kejadian gizi lebih kemungkinan karena keterbatasan biaya untuk mengakses makanan tersebut. Kemungkinan lainnya adalah tidak adanya rangsangan untuk makan karena melihat, mencium, atau merasakan makanan, sehingga mereka tidak memiliki kesempatan untuk mengonsumsinya. Hasil penelitian (Anis Prabowo, Diffah Hanim, 2014) didapatkan frekuensi terbesar makan diluar rumah adalah hampir setiap hari. Hal tersebut semakin menegaskan perkiraan bahwa saat ini makan diluar rumah menjadi tren bagi masyarakat perkotaan. Makanan jalanan merupakan salah satu metode yang cenderung lebih murah dan terdapat kemudahan akses untuk mendapatkan makanan diluar rumah (McGuire, 2015). Dalam penelitiannya, (Anis Prabowo, Diffah Hanim, 2014) juga menyebutkan bahwa tempat yang paling sering

dikunjungi untuk membeli makan diluar rumah responden adalah warung makan. Melihat agenda kegiatan perkuliahan yang cukup padat, mahasiswa cenderung memanfaatkan fasilitas penjual makanan yang berada di lingkungan kampus, yaitu warung makan dan kantin fakultas.

Hubungan kecukupan energi dengan gizi lebih dapat dilihat di Tabel 2. Berdasar Tabel 2 dapat diketahui responden dengan status gizi lebih sebagian besar (55,2%) termasuk dalam kategori kecukupan asupan energi normal dan 83,3% responden gizi lebih termasuk dalam kategori asupan energi lebih. Uji hubungan asupan energi dan gizi lebih dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan p-value 0,014 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dan gizi lebih. Kekuatan hubungan asupan energi dan gizi lebih dapat dilihat pada nilai koefisiensi korelasi (r). Nilai r uji hubungan asupan energi dengan gizi lebih sebesar 0,307 yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan cukup.

Tabel 2. Hubungan Kecukupan Energi dengan Gizi Lebih Mahasiswi

Kecukupan Asupan Energi	Status Gizi				p-value	R
	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih			
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Kurang (<80% AKG)	18	62,1	11	37,9	0,014	0,307
Normal (80-110% AKG)	13	44,8	16	55,2		
Lebih (>110% AKG)	1	16,7	5	83,3		
Total	32	50,0	32	50,0		

Hasil uji korelasi *Spearman* kecukupan energi dengan gizi lebih menunjukkan nilai p-value 0,014 (<0,05). Nilai p-value 0,014 mengartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jumlah asupan energi dengan gizi lebih. Penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2015) yang diketahui bahwa terdapat adanya hubungan asupan energi dengan gizi lebih berupa obesitas. Jumlah asupan energi rata-rata, minimum, dan maksimum responden obesitas didalam penelitian tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan jumlah asupan energi responden tidak gizi lebih. Penelitian yang dilakukan (Rachmayani, Kuswari and Melani, 2018) juga menjelaskan bahwa asupan energi berhubungan dengan status gizi remaja putri. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa peningkatan asupan energi berbanding lurus dengan peningkatan status gizi. Peningkatan asupan energi berhubungan dengan terjadinya peningkatan berat badan yang merupakan salah satu indikator pengukuran gizi lebih.

Energi dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan aktivitas fisik sehari-hari (Almatsier., 2015) Keseimbangan energi yang masuk dan dikeluarkan dari dalam tubuh perlu terjaga karena asupan energi berlebih kebutuhan akan disimpan di dalam jaringan adiposa dalam bentuk lemak (Brown, 2011). Kelebihan asupan kalori yang berasal dari makanan akan disimpan berupa trigliserida pada jaringan lemak yang nantinya menjadi penyebab terjadinya obesitas (Sherwood, 2018). Simpanan lemak didalam jaringan adiposa digunakan jika tubuh kekurangan asupan energi. Akan tetapi, jika asupan energi selalu terpenuhi atau bahkan berlebih, lemak di jaringan adiposa akan terus tersimpan. Simpanan lemak berlebih dalam tubuh mengakibatkan terjadinya gizi lebih (Whitney and Rady Rolfes, 2014)

Data hasil *food recall* menunjukkan sebanyak 37,9% responden termasuk dalam kategori kecukupan energi kurang. Berdasar teori yang ada, gizi lebih dapat terjadi apabila kecukupan energi berlebih, akan tetapi terdapat beberapa responden dengan status gizi lebih dalam penelitian ini memiliki tingkat kecukupan energi kurang. Hal tersebut mungkin terjadi karena ketidakseimbangan energi positif juga dapat terjadi karena pengeluaran energi untuk beraktivitas juga rendah. Responden gizi lebih dalam penelitian ini, mayoritas termasuk ke dalam kategori level aktivitas fisik ringan, oleh sebab itu responden dengan tingkat kecukupan

energi kurang bisa termasuk dalam kelompok responden dengan status gizi lebih. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden gizi lebih yang termasuk dalam kategori kecukupan energi normal sebanyak 55,2% dan 83,3% diantaranya termasuk dalam kategori kecukupan energi lebih. Asupan energi responden diketahui dengan cara wawancara menggunakan kuesioner *food recall* 24 jam. Kuesioner *food recall* 24 jam dapat digunakan untuk mengetahui jumlah asupan energi selama 24 jam dengan cara wawancara asupan makan selama 24 jam terakhir (Gibson, 2005). Menurut (Supariasa, 2016) penggunaan *food recall* 24 jam tidak menggambarkan kebiasaan atau jumlah asupan energi dalam jangka waktu panjang. Oleh karena itu, hasil analisis *food recall* tidak bisa serta merta dijadikan sebagai tolak ukur bahwa asupan responden selalu dalam kategori normal.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswi penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi, sedangkan hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswi penikmat drama korea di Program Studi S1 Gizi tidak memiliki hubungan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode pengumpulan data asupan energi yang menggambarkan riwayat asupan makan responden dalam jangka waktu panjang.

Acknowledgement

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada seluruh responden dan Prof. R. Bambang Wirjatmadi, dr., MS., M.CN., Ph.D., Sp.GK selaku dosen pembimbing yang selalu senantiasa bersabar dan mengerahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi petunjuk, koreksi, dan saran dalam proses penelitian ini.

Conflict of Interest dan Funding Disclosure

Semua penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penelitian ini didanai oleh dana pribadi.

Author Contributions

SHA: conceptualization; data curation; formal analysis; funding acquisition; investigation; methodology; project administration; resources; software; visualization; roles/writing - original draft; SRN: supervision; writing-review & editing.

REFERENSI

- Davison KK, Marshall SJ, Birch LL. Cross-sectional and longitudinal associations between TV viewing and girls' body mass index, overweight status, and percentage of body fat. *J Pediatr.* 2006 Jul;149(1):32-7. doi: 10.1016/j.jpeds.2006.02.003. PMID: 16860123; PMCID: PMC2562303.
- Almatsier., S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi Edisi ke-9*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anis Prabowo, Diffah Hanim, B.W. (2014) 'Hubungan Frekuensi Makan diluar Rumah dan Jumlah Uang Jajan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswi di Surakarta', *jurnal gizi dan kesehatan*, 1.
- Arundhana, A.I. *et al.* (2018) 'Regional differences in obesity prevalence and associated factors among adults: Indonesia Basic Health Research 2007 and 2013', *Malaysian Journal of Nutrition*, 24(2).
- Bastiyani Muhammad, N. and Nurhayati, F. (2019) 'Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Overweight (Pada Siswa Kelas Vii Dan Viii Smp Islam As Sakinah Sidoarjo)', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Brown, J.E. (2011) *Nutrition Through the Life Cycle, 4th Ed, Fluoride*.
- Desmawati (2019) 'Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4).
- Dewi, P.L.P. (2015) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama', *Journal of Nutrition College*, 6(3).
- Dinkes, K.S. (2019) 'Profil Kesehatan Kota Surabaya 2019', *News.Ge*, 13(1).
- Ghavamzadeh, S., Khalkhali, H.R. and Alizadeh, M. (2013) 'TV viewing, independent of physical activity and obesogenic foods, increases overweight and obesity in adolescents', *Journal of Health, Population and Nutrition*, 31(3). Available at: <https://doi.org/10.3329/jhpn.v31i3.16825>.
- Gibson, R.S. (2005) *Principles of Nutritional Assessment - Rosalind S. Gibson - Google Books, Oxford University Press*.
- Highfield, T. *et al.* (2013) 'The Korean Wave: Who are behind the success of Korean popular culture?', *Information, Communication & Society*, 6(3).
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Riskesmas 2018', *Laporan Nasional Riskesmas 2018*, 44(8).
- McGuire, S. (2015) 'FAO, IFAD, and WFP. The State of Food Insecurity in the World 2015: Meeting the 2015 International Hunger Targets: Taking Stock of Uneven Progress. Rome: FAO, 2015', *Advances in Nutrition*, 6(5). Available at: <https://doi.org/10.3945/an.115.009936>.
- Medina-Remón, A. *et al.* (2018) 'Dietary patterns and the risk of obesity, type 2 diabetes mellitus, cardiovascular diseases, asthma, and neurodegenerative diseases', *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Available at: <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1158690>.
- Putri, K.A., Amirudin, A. and Purnomo, M.H. (2019) 'Korean Wave dalam Fanatisme dan Konstruksi Gaya Hidup Generasi Z', *Nusa: Jurnal Ilmu Bahasa dan Sastra*, 14(1). Available at: <https://doi.org/10.14710/nusa.14.1.125-135>.
- Rachmayani, S.A., Kuswari, M. and Melani, V. (2018) 'Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2). Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>.
- Romling, C. and Qaim, M. (2011) 'Direct and Indirect Determinants of Obesity: The Case of Indonesia', in *Proceedings of the German Development Economics Conference, Berlin 2011, No. 70*.
- Sherwood, L. (2018) 'Fisiologi Manusia dari Sistem ke Sel', *Human Physiology: From Cells to System* [Preprint].
- Sugiyama, T. *et al.* (2008) 'Joint associations of multiple leisure-time sedentary behaviours and physical activity with obesity in Australian adults', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5. Available at: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-35>.
- Supariasa, I.D.N. (2016) 'Penilaian Status Gizi', *Bahan Ajar*, 53(3).
- Whitney, E. and Rady Rolfes, S. (2014) *Understanding nutrition: australia and new zealand, Medicine*.