

ABSTRAK

Obesitas telah menjadi masalah global di seluruh dunia. Remaja dengan status gizi normal apabila terdapat keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi sedangkan apabila terjadi ketidakseimbangan asupan energi akan mengakibatkan obesitas. Remaja yang memiliki asupan energi tinggi dan aktifitas fisik lebih banyak di dalam ruangan (duduk) cenderung mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Metode yang digunakan adalah analitik non eksperimental dengan desain *cross sectional*, populasi sebesar 71 responden. Sampel penelitian sebesar 60 responden yang diambil menggunakan metode *proportionate stratified random sampling*. Asupan energi diukur dengan cara wawancara menggunakan kuisisioner FFQ (*Food Frequency Question*) dan selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan 52 mahasiswi memiliki asupan energi defisit berat, 31 mahasiswi mengalami obesitas tingkat 1, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p\text{-value} = 0,786$) dengan kejadian obesitas.

Simpulan yang didapat adalah ketidakseimbangan asupan energi dapat mempengaruhi status gizi seseorang, baik berupa *underweight*, *overweight* dan obesitas. Disarankan agar mahasiswi meningkatkan aktifitas fisik dan memperhatikan keseimbangan asupan energi sehingga memperoleh status gizi normal.

Kata Kunci : Asupan Energi, Obesitas, Mahasiswi