

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan Screen Time dengan Status Gizi Pada Dewasa Awal Kelurahan Kota Bambu Utara

Avifah Normalia Isti

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75566&lokasi=lokal>

Abstrak

Status gizi merupakan salah satu faktor peningkatan kualitas sumber daya manusia. Status gizi pada dewasa awal dipengaruhi oleh asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres dan screen time. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, dan screen time dengan status gizi pada dewasa awal di Kelurahan Kota Bambu Utara. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional. Data primer yang dikumpulkan yaitu berat badan dan tinggi badan, data asupan energi dan zat gizi makro menggunakan kuesioner food recall 2 x 24 jam, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner Physical Activity Level (PAL), data kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), data tingkat stres menggunakan kuesioner Depression, Anxiety, Stres Scale (DASS14), dan data screen time menggunakan kuesioner screen time. Jumlah sampel yang diambil terdiri dari 80 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode simple random sampling. Uji statistik yang digunakan adalah Chi Square dan Fisher Exact. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan status gizi. Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan status gizi yaitu asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan screen time.