Perpustakaan >> Abstrak

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN TINGKAT STRES, DURASI TIDUR, AKTIVITAS FISIK, DAN PERILAKU KONSUMSI GORENGAN TERHADAP KEGEMUKAN PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS PAMULANG

LINTANG CIPTARASA

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76577&lokasi=lokal

---

Abstrak

Kegemukan pada remaja merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja sehingga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: tingkat stres, durasi tidur, aktivitas fisik dan perilaku konsumsi gorengan merupakan salah satu yang sangat mempengaruhi terjadinya faktor resiko pada kegemukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres, durasi tidur, aktivitas fisik dan perilaku konsumsi gorengan terhadap kegemukan pada mahasiswa Universitas Pamulang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Pamulang. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif kuliah di jurusan Akuntansi Perpajakan Universitas Pamulang saat penelitian dilakukan dan setuju untuk menjadi responden pada penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa timbangan digital, microtoice, kuesioner DAS, kuesioner PSQI, kuesioner PAL dan kuesioner perilaku konsumsi gorengan. Pengambilan data sampel dapat menggunakan simple random sampling, analisis yang digunakan dengan uji statistik univariate dan bivariate menggunakan uji Rank Spearman, data yang disajikan dalam bentuk tabel berserta narasi. Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anara tingkt stres, durasi tidur terhadap kegemukan sedangkan terdapat variabel yang tidak signifikan antara aktivitas fisik dan perilaku konsumsi gorengan terhadap kegemukan dari hasil tersebut peneliti menyarankan kepada mahasiswa diharapkan lebih mengerti cara mengelola stres dengan kondisi emosional yang lebih positif dan memperbaiki durasi tidur yang kurang baik bagi kesehatan