Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Pengetahuan Gizi, Durasi Tidur dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Orang Dewasa Usia 19-29 Tahun di RT 001 RW 01 Kelurahan Ulujami

Mega Diah Anindita

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77038&lokasi=lokal>

Abstrak

Seseorang yang telah memasuki tahap awal usia dewasa sudah tidak lagi bergantung dengan orang tua, sehingga mereka dapat menentukan pola makan dan gaya hidup sesuai dengan yang mereka inginkan. Hal tersebut dapat menjadi faktor status gizi seseorang. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, durasi tidur dan asupan zat gizi dengan status gizi dewasa usia 19-29 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan cross sectional dan pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Sampel penelitian adalah orang dewasa usia 19-29 Tahun di RT 001 RW 01 Kelurahan Ulujami sebanyak 72 orang. Data pengetahuan gizi, durasi tidur diperoleh dari kuesioner yang diisi sendiri oleh responden sedangkan asupan zat gizi diperoleh dari wawancara menggunakan Food Recall 24 Jam. Analisis data menggunakan metode Chi Square. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara pengetahuan gizi dengan status gizi, sedangkan durasi tidur dan asupan zat gizi menunjukkan terdapat hubungan namun tidak signifikan ($p > 0,05$). Kesimpulan penelitian ini apabila pengetahuan tentang gizinya kurang akan berpeluang mengalami status gizi lebih.