

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

?Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA?

Nova Mutiara Putri

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77379&lokasi=lokal>

Abstrak

Status gizi merupakan kondisi tubuh seseorang yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi dari asupan makanan yang diperolehnya. Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif untuk mengeksplorasi diri sehingga status gizi sangat penting untuk diperhatikan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro, konsumsi tidur, dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Data asupan energi dan zat gizi makro diperoleh melalui formulir food recall 2x24 jam, konsumsi kopi diperoleh melalui kuesioner Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), kualitas tidur diperoleh melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri. Total responden pada penelitian ini yaitu 125 mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa gizi UHAMKA dan tidak terdapat hubungan antara asupan kafein, asupan gula, jenis kopi, frekuensi kopi, dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa gizi UHAMKA.