

ABSTRAK

“HUBUNGAN FAKTOR AKTIVITAS DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA”

Devi Tria Oktavia

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : devitriaoktavia.9b@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Masa remaja merupakan suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masalah yang sering terjadi pada remaja yang mengalami pubertas salah satunya terkait dengan status gizi. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Metode penelitian** bersifat observasional analitik dengan pendekatan crosssectional. Pengambilan sampel dengan teknik Simple Random Sampling, sampel yang digunakan sebanyak 63 sampel. Aktivitas fisik diambil dengan kuesioner PAL (Physical Activity Level), durasi tidur dengan wawancara kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisa data menggunakan uji *Spearman's rho*. **Hasil penelitian** sebagian besar aktivitas fisik kategori ringan (47.6%) durasi tidur sebagian besar kategori tidak baik (41.3%), dan status gizi sebagian besar kategori normal (52,4%). Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,24$) dan analisis hubungan durasi tidur dengan status gizi ($p = 0,83$). **Kesimpulan** tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi

Kata Kunci : remaja, aktivitas fisik, durasi tidur, status gizi

ABSTRACT

“THE CORRELATION OF FACTOR ACTIVITY AND THE DURATION SLEEP WITH NUTRITIONAL STATUS STUDENT IN DEPARTEMENT OF NUTRITION POLTEKKES KEMENKES SURABAYA”

Devi Tria Oktavia

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : devitriaoktavia.9b@gmail.com

ABSTRACT

Background Adolescence is a stage between childhood with adulthood. A problem that often occurs in teenagers who experience puberty one of them related to nutritional status. **The purpose of the research** to know the correlation of physical activity and the duration of sleep with nutritional status in student in the Departement. **Research methods** of analytical observational in nature with crosssectional approach. Sampling technique with Simple Random Sampling, the sample used as many as 63 samples. Physical activity questionnaire taken with PAL (Physical Activity Level), the duration of sleep by interviews questionnaire PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) , nutritional status by measuring weight and height. Data analysis using *Spearman's rho* test. **Results of research** the majority of physical activity categories (47.6%) sleep duration of most of the categories are not good (41.3%), and nutritional status most of the normal category (52.4%). Analysis of the correlation of physical activity with nutritional status ($p = 0,24$) and analysis of the correlation of the duration of sleep with nutritional status ($p = 0,83$). **Conclusion** there is no correlation between physical activity and the duration of sleep by nutritional status

Keyword : student, physical activity, duration of sleep, nutritional status