

# **HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI DAN NON GIZI PADA PANDEMI COVID-19**

**Adinda Riska Apriyani**

## **Abstrak**

Terjadi banyak perubahan pada pandemi Covid-19 yang dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa, beberapa diantaranya yaitu konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, serta durasi tidur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi UPNVJ pada pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Gizi dan Akuntansi UPNVJ berjumlah 136 orang. Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara status gizi dengan pola konsumsi makanan cepat saji ( $p = 0,000$ ) dengan tingkat kekuatan cukup kuat, status gizi dengan frekuensi aktivitas fisik dan durasi tidur ( $p = 0,000$ ) dengan tingkat kekuatan yang kuat. Hasil uji perbedaan menunjukkan terdapat perbedaan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji diantara dua kelompok ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi. Lalu terdapat perbedaan status gizi dan pola konsumsi makanan cepat saji diantara dua kelompok, namun tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik dan durasi tidur diantara dua kelompok. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat memilih desain penelitian yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat menggambarkan populasi yang lebih luas.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Dewasa, Durasi Tidur, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Mahasiswa, Status Gizi.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION WITH NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION SCIENCE AND NON-NUTRITION SCIENCE STUDENTS IN THE COVID-19 PANDEMIC**

**Adinda Riska Apriyani**

## **Abstract**

There have been many changes in the Covid-19 pandemic that can affect the nutritional status of students, some of them are fast food consumption, physical activity, and sleep duration. The purpose of this study was to analyze the relationship between fast food consumption, physical activity and sleep duration with nutritional status of UPNVJ Nutrition and Non-Nutrition students during the COVID-19 pandemic. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The population in this study were students majoring in Nutrition and Accounting UPNVJ with total of 136 people. The results of this study showed a relationship between nutritional status and consumption patterns of fast food ( $p = 0.000$ ) with a fairly strong level of strength, nutritional status with physical activity and sleep duration ( $p = 0.000$ ) with a strong level of strength. The results of the difference test showed that there were differences in nutritional status and consumption patterns of fast food between the two groups ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that there is a relationship between fast food consumption, physical activity and sleep duration with nutritional status. Then there are differences in nutritional status and fast food consumption patterns between the two groups, but there is no difference in physical activity and sleep duration between the two groups. In the future, the further research can choose a different research design with a larger number of samples in order to describe a wider population.

**Keyword :** Nutritional Status, Fast Food Consumption, Physical Activity, Sleep Duration, Adult, College Student.