

HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN POLA TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI ANGGARAN 2019 DAN 2020 UPN VETERAN JAKARTA

Farah Devina Ramadhianti

Abstrak

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah alat untuk mengukur prestasi akademik mahasiswa. Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur. Mempertahankan kebiasaan mengonsumsi sarapan yang teratur setiap hari membantu tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dalam rangka mencapai status gizi normal. Hal ini mendukung perkembangan otak dan produktivitas kerja yang mempengaruhi prestasi akademik. Pola tidur yang tidak baik dapat berakibat pada rasa lelah dan kantuk sehingga tidak konsentrasi dan menyebabkan prestasi akademik menurun. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan IPK mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* terhadap 175 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa program studi Gizi angkatan 2019 dan 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi, kebiasaan sarapan, dan pola tidur yang baik. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi ($p \text{ value} = 0,001$) dan pola tidur ($p \text{ value} = 0,027$) dengan IPK. Namun tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan IPK ($p \text{ value} = 0,832$).

Kata Kunci: Mahasiswa, Indeks Prestasi Kumulatif, Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Pola Tidur

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS,
BREAKFAST HABITS, AND SLEEP PATTERNS WITH
GRADE POINT AVERAGE OF UNDERGRADUATE
STUDENTS OF CLASS 2019 AND 2020 NUTRITION SCIENCE
AT UPN VETERAN JAKARTA**

Farah Devina Ramadhianti

Abstract

Grade Point Average (GPA) is a tool to measure academic achievement. Academic achievement can be influenced by nutritional status, breakfast habits, and sleep patterns. Maintaining breakfast habit every day helps the body to get enough nutrients in order to achieve normal nutritional status. This supports brain development and work productivity that affects academic achievement. Bad sleep patterns can result in fatigue and drowsiness that can result in bad concentration and cause bad academic achievement. This study aims to determine the relationship between nutritional status, breakfast habits, and sleep patterns with the GPA score of the Nutrition students of UPN Veteran Jakarta. This study is an observational analytic study using a cross sectional design of 72 respondent with purposive sampling technique. The population are students of the 2019 and 2020 Nutrition study program. Data were collected using online questionnaires. The results showed that the majority of respondents had good nutritional status, breakfast habits, and sleep patterns. The statistical test of this study used the Chi-Square test. The results of statistical tests showed that there was a relationship between nutritional status (p value = 0.001) and sleep patterns (p value = 0.027) with GPA. However, there is no relationship between breakfast habits and GPA (p value = 0.832).

Keywords: College Student, Grade Point Average, Nutritional Status, Breakfast Habits, Sleep Pattern