

# **HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR TERHADAP IMT MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN VETERAN JAKARTA DIMASA PANDEMI COVID-19**

**Ratu Aulia**

## **Abstrak**

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan suatu ukuran untuk menunjukkan status gizi pada orang dewasa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh yaitu tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur. Tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur dapat mempengaruhi IMT dengan adanya perubahan nafsu makan dan kebiasaan aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT mahasiswa gizi UPN Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah responden sebanyak 75 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data yang digunakan yaitu uji *chi square* karena data tidak terdistribusi normal serta masing-masing variabel menggunakan data berskala ordinal (kategorik). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap IMT mahasiswa gizi selama pandemi COVID-19 dengan masing-masing *p-value* yaitu 1.00 pada tingkat stres; 0.723 pada aktivitas fisik; dan 0.570 pada durasi tidur.

**Kata Kunci :** Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur

# **THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION TO BMI NUTRITIONAL STUDENTS UPN VETERANS JAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Ratu Aulia**

## **Abstract**

Body Mass Index (BMI) is a measure to show nutritional status in adults. There are several factors that affect body mass index, namely stress levels, physical activity, and sleep duration. Stress levels, physical activity, and sleep duration can affect BMI with changes in appetite and daily activity habits. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels, physical activity, and sleep duration on the BMI of nutrition students at UPN Veteran Jakarta during the COVID-19 pandemic. This study used a cross sectional study design with sampling using purposive sampling technique. The number of respondents was 75 respondents. Data was collected by distributing questionnaires and anthropometric measurements. Analysis of the data used is the chi square test because the data are not normally distributed and each variable uses ordinal (categorical) scale data. Based on the results of statistical tests, it shows that there is no relationship between stress levels, physical activity, and sleep duration on BMI of nutrition students during the COVID-19 pandemic with each p-value of 1.00 on stress levels; 0.723 on physical activity; and 0.570 on sleep duration.

**Keyword :** Body Mass Index, Stress Level, Physical Activity, Sleep Duration