

# **HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, SERAT DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 ILMU GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**Dini Rachmadiani**

## **Abstrak**

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh individu yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat didalam tubuh. Banyak aspek yang mempengaruhi status gizi remaja, seperti faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup dapat berpengaruh pada konsumsi makan dan asupan zat gizi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan protein, serat dan durasi tidur dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa S-1 Ilmu Gizi angkatan 2017 dan 2018. Sampel yang diambil yaitu sebanyak 46 responden. Analisis data yang digunakan yaitu dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein ( $p=1.000$ ), serat ( $p=0,239$ ) dan durasi tidur ( $p=1.000$ ), dengan status gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

**Kata kunci:** Asupan Protein, Serat, Durasi tidur, Status Gizi

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKE, FIBER AND SLEEP DURATION WITH NUTRITIONAL STATUS OF S-1 NUTRITION STUDENT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**Dini Rachmadiani**

## **Abstract**

Nutritional status is a measure of the condition of an individual's body that can be seen from the food consumed and the use of substances in the body. Many aspects affect the nutritional status of adolescents, such as heredity, lifestyle and environment. Eating habits and lifestyle can affect the amount of food consumption and nutrient intake. The purpose of this study was to determine the relationship between protein intake, fiber and sleep duration with nutritional status of S-1 nutrition student UPN Veteran Jakarta. This study using a cross sectional design with stratified random sampling technique. The population in this study were all undergraduate students of Nutrition Science class of 2017 and 2018. Samples taken were 46 respondents. Analysis of the data used is the Chi-Square test. The results showed that there was no relationship between protein intake ( $p = 1.000$ ), fiber ( $p = 0,239$ ) and sleep duration ( $p = 1.000$ ), with nutritional status of S-1 nutrition student UPN Veteran Jakarta

**Keywords:** Protein Intake, Fiber, Sleep Duration, Nutritional Status