

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

TUGAS AKHIR, Mei 2021

YORI APRIANTI

**GAMBARAN ASUPAN MAKAN DAN DURASI TIDUR SAAT PUASA
RAMADHAN PADA MAHASISWA GIZI TINGKAT I DAN II POLTEKKES
KEMENKES RIAU**

xiv + 42 Halaman + 9 Tabel + 2 Gambar + 6 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas sumber daya manusia merupakan faktor utama yang diperlukan untuk keberhasilan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi pada remaja. Pada saat puasa, tidak ada asupan makanan dan minuman selama kurang lebih 12 jam, dimana pada setiap akhir periode harian, puasa diakhiri. Pada saat puasa bahwa asupan makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi durasi tidur menjadi semakin panjang atau pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan makan dan durasi tidur saat puasa ramadhan pada mahasiswa jurusan gizi tingkat I dan II Poltekkes Kemenkes Riau.

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2020-Mei 2021. Pengumpulan data asupan makan menggunakan formulir food recall 2x24 jam dan recall durasi tidur 2 x 24 jam. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *proportionate stratified* sehingga diperoleh dengan perhitungan sampel didapatkan hasil 60 responden. Hasil penelitian ini terdapat tingkat asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat paling banyak dalam kategori kurang, dengan persentasi energi 98,3%, protein 18,3%, lemak 71,7%, dan karbohidrat 100%. Hasil penelitian tentang durasi tidur sebagian besar dalam kategori kurang dengan persentasi 63,3%, dari hasil yang didapatkan bisa disimpulkan bahwa mahasiswa jurusan gizi tingkat I dan II Poltekkes Kemenkes Riau saat bulan ramadhan memiliki asupan makan masih kurang. Dan durasi tidur mahasiswa sebagian besar dalam kategori kurang.

Daftar Pustaka : 26 Referensi (2002-2020)

Kata Kunci : Asupan makan, durasi tidur

**MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH, RIAU
DEPARTMENT OF DIET NUTRITION**

FINAL PROJECT PROPOSAL, MAY 2021

YORI APRIANTI

**DESCRIPTION OF FOOD INTAKE AND SLEEP DURATION DURING
RAMADHAN FASTING IN NUTRITION STUDENTS OF LEVEL I AND II
POLTEKKES KEMENKES RIAU**

xiii + 42 Pages + 9 Tables + 2 Pictures + 6 Attachments

ABSTRACT

The quality of human resources is the main factor needed for success in implementing national development. To improve the quality of human resources is good nutrition, especially to improve nutrition in adolescents. During fasting, there is no food and drink intake for approximately 12 hours, where at the end of each daily period, fasting is ended. At the time of fasting that irregular food intake can affect the duration of sleep becomes longer or shorter. The purpose of this study was to determine food intake and sleep duration during Ramadan fasting in students majoring in nutrition level I and II Poltekkes Kemenkes Riau.

This research is a descriptive research. The time of the study was carried out in December 2020-May 2021. Food intake data was collected using a 2x24 hour food recall form and 2x24 hour sleep duration recall. Sampling in this study with proportionate stratified so that obtained by calculating the sample obtained the results of 60 respondents. The results of this study showed that the highest levels of energy, protein, fat, and carbohydrate intake were in the less category, with a percentage of 98.3% energy, 18.3% protein, 71.7% fat, and 100% carbohydrates. The results of the study on sleep duration were mostly in the poor category with a percentage of 63.3%. From the results obtained, it can be concluded that students majoring in nutrition level I and II Poltekkes Kemenkes Riau during the month of Ramadan have less food intake. And most of the students' sleep duration is in the poor category

References : 26 (2002 – 2020)

Keyword : Food intake, sleep duration