

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN DIET GIZI**

TUGAS AKHIR, 2021

RAHMANI ZILDA

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI MAHASISWA
JURUSAN GIZI TINGKAT II POLTEKKES KEMENKES RIAU**

xiii + 51 halaman + 12 tabel + 3 gambar

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi seseorang agar tubuh dapat berfungsi dengan optimal. Durasi tidur yang pendek (<7jam) dapat berhubungan dengan adanya penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin. Jika kedua hormon tersebut tidak dikendalikan, maka akan menyebabkan perubahan status gizi. Durasi tidur yang lebih lama (>7jam) dan tanpa dilakukan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan perubahan status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan status gizi mahasiswa gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk status gizi menggunakan timbangan injak digital dan mikrotoa. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau dengan jumlah 43 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada mahasiswa Jurusan Gizi tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau mempunyai kualitas tidur yang buruk (60,5%) dan status gizi sebagian besar dalam kategori normal (65,1%).

Daftar Pustaka : 33 Referensi (2006 - 2019)

Kata Kunci : Kualitas tidur , mahasiswa gizi, status gizi

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC INDONESIA
POLYTECHNIUE OF HEALTH RIAU
DIII OF NUTRITION STUDY PROGRAM**

RAHMANI ZILDA

**OVERVIEW OF SLEEP QUALITY AND NUTRITIONAL STATUS OF
NUTRITION STUDENT AT LEVEL II AT POLYTECHNIQUE OF HEALTH
RIAU**

xiii + 51 pages + 12 tables + 3 pictures

ABSTRACT

Sleep is a basic need for a person so that the body can work optimally. Short sleep duration (<7 hours) can be associated with a decrease in the hormone leptin and an increase in the hormone ghrelin. If these two hormones are not controlled, it will cause changes in nutritional status. Longer sleep duration (>7 hours) and no physical activity can also cause changes in nutritional status. The purpose of this study was to describe the quality of sleep and nutritional status of nutrition students level II Poltekkes Kemenkes Riau.

This study uses a descriptive type of research. The measuring instrument used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and for nutritional status using a digital tread scale and microtoa. The sample in this study was nutrition students level II Poltekkes Kemenkes Riau with a total of 43 respondents. The results of the analysis showed that students of the Nutrition Department level II Poltekkes Kemenkes Riau had poor sleep quality (60.5%) and nutritional status was mostly in the normal category (65.1%).

Bibliography : **33 Reference (2006 - 2019)**

Keywords : Sleep quality, students nutrition, nutritional status