

SUMMARY

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN (B6, B12, ASAM FOLAT), OLAHRAGA DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Created by PUTRI RAHAYU

Subject : ASUPAN, VITAMIN, TIDUR
Subject Alt : INTAKE, VITAMIN, SLEEPING
Keyword : kualitas tidur;asupan vitamin;b6;b12;asam folat;olahraga

Description :

Latar Belakang : Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis bagi manusia. Tidur adalah suatu keadaan alami yang terjadi karena perubahan status kesadaran, ditandai dengan penurunan pada kesadaran dan respon. Dewasa awal (mahasiswa eksekutif) merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan masalah tidur dikarena kelompok ini memiliki aktivitas yang tinggi. Tidur yang tidak berkualitas dapat menurunkan kemampuan konsentrasi belajar, peningkatan berat badan dan penyakit degeneratif.

Metode : Penelitian dilakukan di Univesitas Esa Unggul dengan desain penelitian cross-sectional. Responden yang dipilih secara proporsi sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI, konsumsi vitamin (B6, B12, ASAM FOLAT) diperoleh dengan metode recall (2X24 jam) dan olahraga diukur dengan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji Chi Squre.

Hasil : Asupan vitamin (B6, B12, ASAM FOLAT) responden pada penelitian kurang dari yang angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG), dan Olahraga pada responden tergolong tidak melakukan olahraga (88 %). Hasil uji statistik menyatakan bahwa ada hubungan asupan vitamin B6 dengan kualitas tidur diperoleh nilai $p=0.004$, ada hubungan asupan vitamin B12 dengan kualitas tidur diperoleh nilai $p=0.05$, tidak ada hubungan asupan vitamin B9 dengan kualitas tidur diperoleh nilai $p=1.00$, ada hubungan olahraga dengan kualitas tidur diperoleh nilai $p=0.00$.

Contributor : Laras Sitoayu, S.Gz., MKM
Date Create : 09/01/2017
Type : Text
Format : PDF
Language : Indonesian
Identifier : UEU-Undergraduate-201432194
Collection : 201432194
Call Number : 32-2016-S052
Source : Undergraduate Theses of Nutrition
Relation Collection Fakultas Ilmu Kesehatan
COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul
Right : @Perpustakaan Universitas Esa Unggul

Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid (astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id)

Supervisor