

## ABSTRAK



### HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO, DURASI TIDUR, INDEKS MASSA TUBUH DAN STATUS IMUN PEGAWAI BALITBANG HUKUM DAN HAM ANGGRITA SALSABILA RAMADHIA PROGRAM STUDI ILMU GIZI

Universitas  
**Esa Unggul**

V Bab, 84 Halaman, 5 Gambar, 17 Tabel, 10 Lampiran

**Latar Belakang:** Setiap hari tubuh manusia dapat terkontaminasi dengan bakteri dan virus yang dapat memasuki tubuh melalui berbagai cara, seperti melalui konsumsi makanan, menghirup bakteri dan virus yang ada di udara. Namun terdapat bakteri atau virus dapat lolos masuk ke dalam tubuh kita dan menyebabkan penyakit, hal ini merupakan efek dari kegagalan sistem imun kita. Penyakit menular sangat relevan terjadi jika seseorang bekerja di kantor terbuka atau menggunakan transportasi umum saat pergi bekerja. Status imun seseorang ditentukan oleh kemampuan tubuh untuk menunjukkan respon imun atau untuk mempertahankan diri dari infeksi dan patogen.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi mikro, durasi tidur, indeks massa tubuh dan status imun pegawai balitbang hukum dan HAM

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 47 orang.

**Hasil :** Median asupan zat gizi mikro vitamin A 1024,5 mcg vitamin C 208,3 mg, vitamin D 1,4 mcg, vitamin E 3,5 mg, zat besi 5,1 mg, zink 4,2 mg. Sedangkan median durasi tidur 6 jam dan median indeks massa tubuh 22,2 kg/m<sup>2</sup>. Asupan zat gizi mikro dan indeks massa tubuh tidak ada hubungan dengan status imun ( $p>0,05$ ), sedangkan durasi tidur dan status imun berhubungan dengan status imun ( $p<0,05$ ).

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara asupan zat gizi mikro dan indeks massa tubuh dan status imun, sedangkan ada hubungan antara durasi tidur dan status imun pegawai Balitbang Hukum dan HAM.

**Kata Kunci:** asupan zat gizi mikro, durasi tidur, indeks massa tubuh, status imun

**Daftar Bacaan :** 60 (2005 – 2020)

## ABSTRACT



### **RELATIONSHIP OF MICRONUTRITION INTAKE, SLEEP DURATION, BODY MASS INDEX AND IMMUNE STATUS OF BALITBANG HUKUM DAN HAM EMPLOYEES**

**ANGGRITA SALSABILA RAMADHIA**  
**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

**V Chapters, 84 Pages, 5 Pictures, 17 Tables, 10 Attachments**

**Background:** Every day the human body can be contaminated with bacteria and viruses that can enter the body through various ways, such as through food consumption, inhalation of airborne bacteria and viruses. However, bacteria or viruses can pass into our bodies and cause disease, this is the effect of our immune system failure. Infectious diseases are especially relevant if someone works in an open office or uses public transportation when going to work. A person's immune status is determined by the body's ability to demonstrate an immune response or to defend itself against infections and pathogens.

**Purpose:** To determine the relationship between micronutrient intake, sleep duration, body mass index and the immune status of Balitbang Hukum dan HAM employees

**Method:** This type of research is an observational study with a cross sectional approach. The sampling technique used was simple random sampling technique. The samples taken were 47 people.

**Result :** Median intake of micronutrient vitamin A 1024.5 mcg, vitamin C 208.3 mg, vitamin D 1.4 mcg, vitamin E 3.5 mg, iron 5,1 mg, zinc 4.2 mg. Meanwhile, the median sleep duration was 6 hours and the median body mass index was 22.2 kg / m<sup>2</sup>. The intake of micronutrients with immune status has a p value > 0.05. Sleep duration with immune status has a p value < 0.05 with a negative relationship direction. Body mass index with immune status has a p value > 0.05.

**Conclusion:** There is no relationship between micronutrient intake and body mass index with immune status, meanwhile there is a relationship between sleep duration and immune status of Balitbang Hukum dan HAM employees.

**Keywords:** micronutrient intake, sleep duration, body mass index, immune status

**References :** 60 (2005 – 2020)