

## ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, JULI 2016

PUTRI RAHAYU

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

**VI Bab, 117 Halaman, 10 Tabel, 4 Gambar, 5 Grafik, 6 Lampiran**

**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 dikarenakan 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 Universitas 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 Square*.

**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  $p=0.00$

**Kata Kunci :** Kualitas Tidur, Asupan Vitamin (B6, B12, Asam Folat), dan Olahraga.