

**Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, Durasi Tidur dengan Status Gizi
Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas MH. Thamrin
Tahun 2024**

Riska Amelia¹, Sarah Mardiyah²

Program Studi Ilmu Gizi Universitas Mohammad Husni Thamrin Jl. Raya
Pondok gede No,23-25 Jakarta Timur 131510

Email: riskaaamelialubis@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Status gizi adalah kondisi fisik dan status kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Status gizi mencakup faktor seperti berat badan dan tinggi badan. Dampak asupan gizi terhadap status gizi dapat dilihat dari indeks massa tubuh. Seseorang yang mengalami berat badan lebih dan berat badan kurang berisiko mengalami masalah kesehatan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, tingkat stres, dan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan desain kuantitatif menggunakan *Cross Sectional* dengan menggunakan kuesioner mengenai stres, pertanyaan durasi tidur dan wawancara *recall* 24jam. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas MH. Thamrin dengan jumlah 193 mahasiswa dan diperoleh sampel sebanyak 126 mahasiswa. **Hasil:** hasil univariat penelitian ini sebagian besar mahasiswa dengan status gizi kurus sebanyak 62 (49,2%), mahasiswa yang mengalami pola makan kurang baik sebanyak 69 (54,8%), mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 74 (58,7%), dan mahasiswa yang mengalami durasi tidur buruk sebanyak 81 (64,3%). Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,014$), dan stres dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,018$), namun tidak ada hubungan pada durasi tidur dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,087$). **Saran:** responden diharapkan menjaga pola makan dengan baik dan makan-makanan dengan seimbang, responden diharapkan untuk menghindari beberapa faktor yang menjadi penyebab stres, responden diharapkan agar tidur dengan cukup untuk mempertahankan kebugaran tubuh.

Kata kunci: pola makan, tingkat stres, durasi tidur, status gizi

Relationship between Diet, Stress Level, Sleep Duration with Nutritional Status of Final Year Nursing Students of MH University. Thamrin University Year 2024

Riska Amelia¹, Sarah Mardiyah²

Department of Nutrition Science Mohammad Husni Thamrin University Jl.
Raya Pondok gede No.23-25 East Jakarta 131510

Email: riskaaamelialubis@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nutritional status is the physical condition and health status of a person that is influenced by the intake of food consumed. Nutritional status includes factors such as body weight and height. The impact of nutritional intake on nutritional status can be seen from the body mass index. someone who is overweight and underweight is at risk of health problems. **Objective:** This study aims to determine the relationship between diet, stress level, and sleep duration with nutritional status in final year nursing students at MH University. Thamrin University in 2024. **Methods:** This study was conducted with a quantitative design using Cross Sectional using a questionnaire regarding stress, sleep duration questions and 24-hour recall interviews. The population of this study were final year nursing students at MH. Thamrin university with a total of 193 students and a sample of 126 students was obtained. **Results:** the univariate results of this study showed that most students with thin nutritional status were 62 (49.2%), students who experienced a poor diet were 69 (54.8%), students who experienced stress were 74 (58.7%), and students who experienced poor sleep duration were 81 (64.3%). Bivariate results show that there is a relationship between diet and nutritional status ($p\text{-value} = 0.014$), and stress with nutritional status ($p\text{-value} = 0.018$), but there is no relationship between sleep duration and nutritional status ($p\text{-value} = 0.087$). **Suggestions:** respondents are expected to maintain a good diet and eat balanced meals, respondents are expected to avoid several factors that cause stress, respondents are expected to get enough sleep to maintain body fitness.

Keywords: diet, stress level, sleep duration, nutritional status