

## Asupan gizi dan mengantuk pada mahasiswa

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20450464&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Asupan nutrisi dan energi, status nutrisi, serta aktivitas harian berpengaruh pada kejadian mengantuk yang berpengaruh negatif pada konsentrasi dan produktivitas belajar pada mahasiswa. Kejadian mengantuk berhubungan dengan penurunan kemampuan kognitif yang disebabkan oleh defisiensi zat besi. Seseorang yang mengantuk akan mengalami penurunan aktivitas fisik yang menyebabkan kelebihan berat badan sehingga berisiko lebih tinggi untuk terkena penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor dominan yang berpengaruh pada kejadian mengantuk di kalangan mahasiswa.

Penelitian dengan desain studi cross sectional ini dilakukan terhadap sampel 139 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Proporsi mahasiswa yang hampir mengantuk sekitar 28,80%. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dan masalah kantuk (nilai  $p = 0,048$ ). Mahasiswa dengan durasi tidur < 8 jam per hari mengalami kejadian mengantuk 0,50 kali lebih besar daripada mahasiswa dengan durasi tidur >= 8 jam per hari. Faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian mengantuk adalah durasi tidur setelah dikontrol dengan asupan protein dan lemak, aktivitas fisik, dan paparan media. Mahasiswa yang sering mengantuk memperlihatkan asupan zat besi rendah sehingga disarankan

untuk meningkatkan asupan zat besi yang berasal dari sumber makanan

yang mengandung heme.

<br><br>

factor for sleepiness problem. Sleepiness related to the decreasing of cognitive ability that caused by iron deficiency. A person who feels sleepy will

have a lack of physical activities that lead to overweight and therefore has

a higher risk to suffer degenerative diseases such as cardiovascular and diabetes mellitus. This study aimed to analyze dominant factor that can give

influence to sleepiness problem among students. The cross sectional research used 139 students of Faculty of Public Health University of

Indonesia. The percentage of students who is almost sleepy was 28,80%.

This research showed the association between sleep duration and somnolence problem is significant (p value = 0,048). Students with sleep duration

< 8 hours a day could be 0,50 times more sleepy than students with sleep

duration &#8805; 8 hours a day. The dominant factor is sleep duration after controlled by protein and fat intake, physical activity, and media exposure.

Students that frequently feels sleepy indicated low iron intake so that suggested to increase the iron intake through consuming heme contained food.