

ABSTRAK

Nurwidat, Khoirum Shahro. 2024. **Hubungan Durasi Tidur, Kebiasaan Merokok, dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Pekerja di Usaha Dagang Pemotongan Ayam Desa Sidowungu Kabupaten Gresik.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing : Ira Dwijayanti, S.Gz., M.Sc

Status gizi masih menjadi masalah kesehatan global yang kurang disadari terutama pada gizi usia dewasa. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, diantaranya yakni durasi tidur, kebiasaan merokok, dan pola makan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan durasi tidur, kebiasaan merokok, dan pola makan dengan status gizi pada pekerja di usaha dagang pemotongan ayam Desa Sidowungu Kabupaten Gresik.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebesar 78 responden menggunakan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya timbangan injak digital untuk pengukuran berat badan, *wireless onemed hight meter* untuk pengukuran tinggi badan, kuesioner durasi tidur dan pola makan, serta form *sq-ffq* untuk mengetahui pola makan responden. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Koefisiensi Kontingensi* dengan tingkat signifikan $\alpha \leq 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian pekerja memiliki durasi tidur yang kurang (57,7%), sebagian besar pekerja memiliki kebiasaan merokok sedang (56,4%), sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk (57,7%), dan sebagian besar responden memiliki status gizi kurang (46,2%). Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur dan pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$), dan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan status gizi ($p > 0,05$).

Kesimpulan terdapat hubungan antara durasi tidur dan pola makan dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan status gizi pada pekerja. Saran adar para pekerja lebih memperhatikan durasi tidur dan pola makan masing-masing agar kesehatan lebih terjaga.

Kata Kunci : Durasi Tidur, Kebiasaan Merokok, Pola Makan, Status Gizi