

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status Gizi merupakan kondisi seseorang yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan gizi yang diterima tubuh melalui makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh seseorang (Kiromah, 2020) dalam (Miliandani & Meilita, 2021). Status gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan untuk mencegah penyakit. Ketidakseimbangan zat gizi, baik kelebihan maupun kekurangan, dapat berdampak negatif pada kesehatan (Agung et al., 2022).

Seseorang dengan gizi kurang yang disebabkan oleh kekurangan energi mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja. sementara, gizi lebih merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus (Solichatin, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang terbagi menjadi dua kategori: faktor tidak langsung dan faktor langsung. Faktor langsung terdiri dari dua aspek, yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung meliputi usia, pengetahuan gizi, dan kondisi sosial ekonomi.

Asupan makan merupakan bentuk kebiasaan makan yang secara kuantitatif berdampak pada peningkatan status gizi. Konsumsi makanan yang mendukung kesehatan gizi secara optimal disebut konsumsi yang adekuat (Hasibuan & Siagian, 2020). Ketika asupan makan seseorang menghasilkan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhannya maka tercipta status gizi yang baik. Sebaliknya, apabila seseorang memperoleh zat gizi yang kurang ataupun lebih dari makanannya, akan menghasilkan status gizi kurang ataupun status gizi lebih yang berdampak kurang baik untuk kesehatan tubuh seseorang (Arista et al., 2021).

Bentuk kebiasaan lain yang dilakukan oleh mahasiswa yang dapat memengaruhi status gizi yaitu mengkonsumsi kopi. Kebiasaan ini dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan konsentrasi dan menurunkan rasa kantuk saat malam mengerjakan tugas kuliah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi

dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan (*p-value* 0,008). Kopi adalah minuman yang diperoleh dari proses pengolahan dan ekstraksi biji dari tanaman kopi. Kopi menjadi salah satu minuman yang digemari berbagai kalangan karena cita rasa dan aromanya yang khas yang dimilikinya (Ranitaswari, *et al.*, 2018) dalam (Mela & Firdaus, 2021).

Salah satu kandungan zat yang terdapat di dalam kopi adalah kafein. Kafein meningkatkan kortisol, yang kemudian meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, serta memberikan respon tubuh untuk meningkatkan energi dan akan mempengaruhi asupan makan yang akan mempengaruhi status gizi seseorang (Riawan, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Setiastuti & Noerfitr, 2024) menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi konsumsi kopi instan dengan IMT. Semakin sering seseorang mengonsumsi kopi instan, semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan IMT. Hal ini disebabkan oleh kandungan gula dalam kopi instan yang menambah jumlah energi yang dikonsumsi setiap hari. Dengan meningkatnya frekuensi minum kopi instan, jumlah energi yang masuk juga bertambah. Akibatnya, tambahan kalori yang terkandung dalam campuran kopi dapat memberikan kontribusi pada peningkatan berat badan. Oleh karena itu, konsumsi kopi instan yang sering dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Setiastuti & Noerfitr, 2024).

Sementara itu, kopi berfungsi untuk meningkatkan pembakaran energi dan aktivitas lipotik dalam tubuh, yang dapat memengaruhi perubahan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh James (2014) menyatakan bahwa konsumsi kafein sebesar 300 mg per hari dapat meningkatkan pengeluaran energi hingga 79 kkal per hari. Efek penurunan berat badan dari konsumsi kopi ini dapat terlihat dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian lain menyatakan bahwa seseorang yang secara rutin mengonsumsi kopi memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengonsumsi kopi (Kadita & Wijayanti, 2017).

Mahasiswa sering mengalami stres karena menghadapi berbagai tekanan, seperti ekspektasi orang tua untuk mencapai IPK tinggi dan kewajiban menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang singkat. Stress merupakan reaksi

individu secara fisik maupun emosional (mental atau psikis) terhadap perubahan lingkungan sekitar yang memerlukan penyesuaian diri (Kemenkes, 2022). Prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stress yaitu sebesar 36,7 – 71,6% (Fitasari, 2011) dalam (Ambarwati et al., 2019). Setiap individu pasti mengalami stress, yang dapat berasal dari berbagai faktor eksternal maupun internal. Stress biasanya timbul ketika seseorang merasa terbebani, baik oleh tuntutan dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri. (Ambarwati et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2023), menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi.

Saat mengalami stres, mahasiswa cenderung mengalami perubahan nafsu makan. Mahasiswa yang memiliki status gizi lebih dan obesitas seringkali melampiaskan stres dengan mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi kalori dan lemak. Sementara itu, mahasiswa dengan status gizi kurang cenderung mengurangi asupan energi. Kedua hal tersebut yang dapat memengaruhi status gizi seseorang (Tienne et al., 2013).

Rata-rata usia pada mahasiswa diploma tiga program studi Teknologi Laboratorium Medis di Universitas MH. Thamrin yaitu usia 18 – 22 tahun. Jurusan Teknologi Laboratorium Medis merupakan program studi di bidang kesehatan yang bertujuan untuk menciptakan seorang ahli teknologi laboratorium medis dengan keterampilan mencakup pemeriksaan, penetapan, pengukuran, dan juga pengujian terhadap cairan dan jaringan tubuh manusia atau bukan, dengan tujuan untuk menentukan jenis serta penyebab suatu penyakit (Gamedia, 2023). Kebiasaan sehari-hari mahasiswa diploma tiga program studi Teknologi Laboratorium Medis didominasi oleh kuliah praktik di laboratorium. Setelah melakukan praktik, mereka harus membuat laporan praktikum dengan tenggat waktu yang singkat.

Selain kuliah praktik, mahasiswa juga menghadapi ujian yang membutuhkan hafalan materi yang akan diuji. Hal ini merupakan tekanan yang dialami mahasiswa yang dapat menyebabkan stres. Maka dari itu, mahasiswa sering mengonsumsi kopi untuk meningkatkan konsentrasi pada saat perkuliahan, menjaga agar tidak kantuk, dan tetap fokus pada saat malam mengerjakan laporan praktik. Kebiasaan mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium

Medis pada saat perkuliahan di kampus mengkonsumsi makanan yang tersedia di sekitar kampus seperti ayam penyet, mie ayam, bakso, dan nasi padang. Makanan tersebut merupakan makanan yang digoreng dan bersantan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angesti & Manikam (2020) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin yang mengalami gizi kurang sebesar 15,8%, gizi baik 54,7%, dan gizi lebih 29,5% (Angesti & Manikam, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi, Asupan Makan, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Terhadap Mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 Mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin didapatkan hasil 5 mahasiswa (50%) dengan status gizi lebih, 3 mahasiswa (30%) dengan status gizi baik, dan 2 mahasiswa (20%) dengan status gizi kurang. Mahasiswa yang mengkonsumsi kopi sebanyak 50% dengan frekuensi 2 – 3 kali seminggu. Mahasiswa yang mengalami stress sebesar 5 mahasiswa (50%). Mahasiswa DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin memiliki asupan makan yang kurang baik sebesar (50%) sedangkan asupan makan baik sebesar (50%). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi, Asupan Makan, dan Tingkat Stress Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana keadaan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
2. Bagaimana gambaran karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
3. Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi kopi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
4. Bagaimana gambaran asupan makan (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
5. Bagaimana kondisi tingkat stress pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?

6. Apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
7. Apakah terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
8. Apakah terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
9. Apakah terdapat hubungan asupan lemak dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
10. Apakah terdapat hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?
11. Apakah terdapat hubungan tingkat stress dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kopi, asupan makan, dan tingkat stress terhadap status gizi pada mahasiswa program studi DIII Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menilai status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
2. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin

3. Menilai kebiasaan konsumsi kopi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
4. Menilai asupan makan (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
5. Menilai tingkat stress pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
6. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin.
7. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
8. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
9. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
10. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin
11. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis semester 3 dan 5 Universitas MH. Thamrin.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian sehingga lebih memahami khususnya tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi, asupan makan,

dan tingkat stress dengan status gizi pada Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas MH. Thamrin tahun 2024

1.5.2 Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini mampu menambah wawasan responden mengenai status gizi, kebiasaan konsumsi kopi, asupan makan, dan tingkat stress. Serta dapat merubah perilaku responden apabila ada perbedaan dari rekomendasi yang dianjurkan.

1.5.3 Bagi Universitas MH. Thamrin

Secara akademik penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi tentang penelitian gizi di Universitas MH. Thamrin, khususnya Program Studi Gizi.