

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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. Hal ini mencerminkan seimbangannya pola makan dengan kebutuhan tubuh dan aktivitas. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Masalah kesehatan yang ada di berbagai negara, termasuk Indonesia, adalah status gizi. Pada usia dewasa permasalahan status gizi yang paling banyak ditemukan ialah masalah *overweight* dan obesitas dari pada gizi kurang.

Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Menurut (Astuti *et al.*, 2022) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi di usia remaja dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas dan kinerja individu. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas meningkatkan risiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022).

Prevalensi *overweight* dan obesitas menurut WHO (*World Health Organization*, 2016) sekitar 39% orang dewasa mengalami status gizi lebih, dan sekitar 13% mengalami obesitas. Di Amerika Serikat, tingkat obesitas mengalami peningkatan signifikan antara tahun 2011 hingga 2014, dengan kenaikan sekitar 70%. (Rumida & Doloksaribu, 2021). *Overweight* dan obesitas berhubungan erat dengan risiko kesehatan yang serius dan menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global. Berdasarkan data Riskesdas (2018), Pada rentang usia 19 tahun terdapat 19,7-21,8% penduduk kurus, 5,9-7,2% penduduk gemuk, 8,1-9,7% penduduk obesitas. dan pada rentang usia 20-24 tahun terdapat 15,4-16,3% penduduk kurus, 8,1-8,7% penduduk gemuk, dan 11,7-12,5% obesitas. (Riskesdas, 2018).

Salah satu faktor yang paling mempengaruhi status gizi seseorang adalah pola makan, dan masalah gangguan pola makan sangat umum dikalangan mahasiswa. Pola makan dapat digambarkan menurut jenis makanan, jumlah dan frekuensi, yang dikonsumsi oleh seseorang. sehingga pola makan juga mempengaruhi status gizi. Pola makan sehat terdiri dari makan tiga kali sehari dan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (yang mengandung protein nabati dan hewani), sayur-sayuran, buah, dan air putih jumlah yang tepat adalah bergantung pada kelompok umur atau kebutuhan tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik. (Abdurrachim *et al.*, 2018). sehingga untuk menilai konsumsi makanan dapat didasarkan pada jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi. (Istiany, Ari & Rusilanti, 2013) dalam (Agung *et al.*, 2022).

Pola makan mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan tugas akhir, makan digunakan untuk menghilangkan tekanan atau beban yang berlebih atau *over eating*, sehingga menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat yang dapat memengaruhi asupan gizi atau yang disebut dengan *emotional eating*. Namun, tidak jarang pula dengan adanya tekanan atau beban yang berat, mahasiswa memilih untuk makan sedikit atau sama sekali tidak makan akan dapat menurunkan status gizinya (*under eating*). (Angesti & Manikam, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angesti & Manikam, (2020) mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan Universitas MH. Thamrin mahasiswa dengan *emotional eating* yang mengalami *under eating* sebesar 51,6% dan *over eating* sebesar 48,4%. Penelitian yang dilakukan oleh (Agung *et al.*, 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan mahasiswa tingkat akhir dengan status gizi 59 responden (50,9%) memiliki pola makan yang buruk, dan 57 (49,1%) memiliki pola makan yang baik.

Stres merupakan reaksi individu yang dialami ketika merasa tekanan atau ketegangan mental, dan pasti dialami oleh semua manusia (Hidayati dan Harsono, 2021). Peningkatan dan penurunan berat badan berhubungan dengan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres.

Sukar berkonsentrasi, cemas, dan sukar untuk tidur merupakan tanda dari seseorang mengalami stres.

Stres yang di alami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat terjadi karena adanya desakan agar bisa segera menyelesaikan studi, tugas akhir skripsi, kecemasan, dan persiapan untuk kehidupan kerja yang sering dirasakan sebagai tekanan dan kewajiban. (Hamdan, 2011) dalam (Syarofi & Muniroh, 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, beban yang dirasakan mahasiswa akhir ini dapat menimbulkan stres dan depresi. (Mikolajczyk *et al.*, 2009) dalam (Syarofi & Muniroh, 2020).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Hariaty *et al.*, 2023) Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Riau sebanyak 34 responden, terdapat 27 orang (79,4%) mengalami stres sedang dan Sebagian kecil mengalami stres berat 7 orang (20,6%). Penelitian yang di lakukan (Miliandani & Meilita, 2021) Pada mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA terdapat hubungan tingkat stres dengan status gizi, mahasiswa yang mengalamami stres ringan 26 responden (45,6%) yang mengalami stres sedang 24 responden (42,1%) yang mengalami stres berat 7 responden (12,3%).

Tidur adalah aktivitas yang akan dilakukan oleh setiap individu yang merupakan bagian dari kehidupan individu dan merupakan komponen penting dari Kesehatan fisik dan mental. Secara anatomi, kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, cepat lelah, mudah tersinggung, ketidakstabilan emosi, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan membuat keputusan. (Khalishah *et al.*, 2024).

Usia dewasa membutuhkan durasi tidur 7 hingga 9 jam setiap malam untuk memperoleh kepuasan tidur dan mempertahankan kebugaran tubuh. Salah satu faktor penyebab kegemukan adalah kurang tidur, yang dikaitkan dengan peningkatan hormon ghrenlin dan penurunan hormon leptin, yang menyebabkan meningkatnya nafsu makan sebanyak 23-24%. (Marfuah and Hadi, 2013) dalam (Simanoah *et al.*, 2022).

Salah satu kebiasaan tidak baik yang sering dilakukan mahasiswa tingkat akhir yang dapat mempengaruhi status gizi mereka adalah kurang

tidur, khususnya. Salah satu peran yang dimiliki durasi tidur adalah mengatur metabolisme hormon, yaitu hormon leptin dan ghrenlin, Dimana seseorang yang tidurnya tidak cukup maka hormon ghrelin dapat menimbulkan rasa lapar yang meningkat dan hormon leptin yang akan menahan rasa lapar agar menurun. keadaan ini mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) dan konsumsi energi (Kurniawati *et al.*, 2016) dalam (Agung *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Agung *et al.*, 2022) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Halu Olea menunjukkan hasil bahwa dari 116 responden didapatkan 61 orang (52,6%) mengalami waktu tidur yang tidak cukup, dan 55 orang (47,3%) mengalami waktu tidur yang cukup. Penelitian Lestari (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa yaitu mahasiswa yang memiliki durasi tidur tidak cukup atau kurang dari 7 jam sehari sebesar 62 orang (71,3%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas MH. Thamrin yang mengalami status gizi dengan kondisi gemuk sebanyak 30% sedangkan dengan kondisi kurus sebanyak 10% sedangkan dengan kondisi normal sebanyak 60%. Mahasiswa yang mengalami stres sebesar 60% sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 40%. Mahasiswa yang memiliki pola makan yang kurang baik dengan makan <3 sehari 70%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki pola makan ≥ 3 sehari 30%. Durasi tidur buruk yang di alami mahasiswa sebesar 60% sedangkan yang mengalami durasi tidur baik sebanyak 40%. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola makan, Tingkat stres, dan Durasi tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas RI (2023) rentang usia 19 tahun terdapat 21,8-26,4% penduduk kurus, 4,9-7,2% penduduk gemuk, 6,0-8,6% penduduk obesitas. dan pada rentang usia 20-24 tahun terdapat 15,4-17,2% penduduk kurus, 7,3-8,5% penduduk gemuk, dan 9,5-10,8% obesitas. Adapun faktor-faktor seperti pola makan, tingkat stres, dan waktu tidur dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, ada persyaratan kelulusan yang harus dipenuhi, termasuk penyusunan skripsi atau tugas akhir. Kendala dan tekanan ini dapat menyebabkan stres, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keseimbangan pola makan dan durasi tidur, yang keduanya berperan dalam status gizi mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas MH. Thamrin yang mengalami status gizi dengan kondisi gemuk sebanyak 30% sedangkan dengan kondisi kurus sebanyak 10% sedangkan dengan kondisi normal sebanyak 60%. Mahasiswa yang mengalami stres sebesar 60% sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 40%. Mahasiswa yang memiliki pola makan yang kurang baik dengan makan <3 sehari 70%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki pola makan ≥ 3 sehari 30%. Durasi tidur buruk yang di alami mahasiswa sebesar 60% sedangkan yang mengalami durasi tidur baik sebanyak 40%.

1.3 Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana gambaran status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?
2. Bagaimana gambaran pola makan pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?
3. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?
4. Bagaimana gambaran durasi tidur pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?
5. Apakah terdapat hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?

6. Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?
7. Apakah terdapat hubungan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan pola makan, tingkat stres, dan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.
2. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.
3. Mengetahui pola makan pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.
4. Mengetahui durasi tidur pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.
5. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.
6. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.
7. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam penelitian sehingga lebih memahami khususnya tentang hubungan pola makan, tingkat stres, dan durasi tidur dengan status gizi pada Mahasiswa program studi Keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin tahun 2024.

1.5.2 Bagi Responden

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada responden tentang hubungan pola makan, tingkat stres, dan durasi tidur dengan status gizi.

1.5.3 Bagi Universitas MH. Thamrin

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