

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan gizi pada usia dewasa muda merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kemampuan belajar seseorang. Status gizi yang seimbang berperan dalam menunjang fungsi fisiologis tubuh pemeliharaan energi, serta kemampuan kognitif. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat menimbulkan masalah kesehatan, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Gizi kurang dapat menyebabkan mudah lelah, konsentrasi menurun, dan gangguan kemampuan berpikir, sedangkan gizi lebih beresiko menimbulkan penyakit kronis hipertensi dan penyakit jantung (Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa pada usia remaja terdapat 20,7% remaja yang mengalami gizi kurang 15,5% mengalami mengalami gizi lebih, usia 18-24 tahun angka gizi kurang mencapai 15,8% dan gizi lebih sebesar 20,5%. Pada provinsi Jawa Barat, prevalensi gizi kurang tercatat 9,2% dan gizi lebih 13,2% (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia 17-24 tahun, yaitu fase transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap ini, tubuh masih membutuhkan kecukupan asupan gizi, aktivitas fisik, dan tidur yang memadai agar perkembangan berlangsung (Sugiarti, 2018).

Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh pendidikan tinggi universitas, politeknik, sekolah tinggi, atau institusi lainnya, serta menjalani kegiatan akademik (Swastiningsih, 2016). Namun, berbagai penelitian menunjukkan mahasiswa masih rentan mengalami ketidakseimbangan status gizi. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur, kebiasaan mengonsumsi makan cepat saji, serta kecenderungan memilih makanan murah dan praktis yang banyak dijual di sekitar kampus meskipun kualitas gizinya rendah (Ramadhani and Mastuti, 2022). Fakta lain juga menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa gizi memiliki pengetahuan lebih baik mengenai makan sehat, pengetahuan tersebut tidak selalu tercermin dalam praktik sehari-hari.

Selain faktor pola makan, aspek psikologis khususnya stres juga berperan penting dalam memengaruhi status gizi mahasiswa. Stres yang muncul dilingkungan pendidikan dikenal sebagai stres akademik, yaitu kondisi tekanan yang timbul akibat tuntutan akademik, evaluasi pembelajaran, beban tugas, dan dinamika proses perkuliahan (Yang, P., & Grace, 2018). Secara global, WHO pada tahun 2021 melaporkan bahwa lebih dari 359 juta orang mengalami stres, menjadikannya salah satu masalah kesehatan tidak menular terbesar dunia (Wardhani, 2023). Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gangguan emosi pada remaja ≥ 15 tahun sebesar 9.7% dan Provinsi Jawa Barat menyumbang 12,1% dari kasus tersebut (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 FKM Universitas Airlangga tahun 2023 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki status gizi lebih tercatat 69,3% dan status gizi obesitas sebesar 46,2%, kemudian tingkat stres sedang memiliki status gizi normal 56,0% dan pada stres tingkat rendah sebagian besar dialami oleh mahasiswa dengan status gizi normal sebesar

62,5% (Zulkarnain and Muniroh, 2023). Tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa terbukti berhubungan dengan pola makan yang tidak teratur. Mahasiswa yang sering menunda makan karena tugas yang menumpuk, menghindari sarapan, melewatkan jam makan, atau memilih makanan cepat saji dan camilan kurang bergizi karena mudah diperoleh (Apriyani, L and Puspitasari, 2021). Studi pendahuluan Universitas Pendidikan Ganesha terhadap 30 mahasiswa jurusan kesehatan menemukan bahwa 46,7% sering menunda makan, dan sekitar 50% tidak memiliki pola makan teratur (Bayantari, Indonesiani and Apsari, 2022). Kondisi stres juga memengaruhi nafsu makan stres akut cenderung menurunkan selera makan, sedangkan kronis dapat meningkatkan nafsu makan akibat pengaruh hormon stres seperti kortisol (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2017). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu risiko perubahan status gizi menurut studi (Simanoah, Muniroh, 2022) pada mahasiswa Universitas Airlangga menemukan bahwa 85,5% mahasiswa mengalami stres sedang 5,5% stres berat, dan hanya 9,1% stres ringan. Penelitian lain oleh (Permadina Kanah Arieska, 2020) juga menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa berhubungan erat dengan kesehatan dan status gizi mereka, dimana mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang kurang sehat. Secara umum, stres akademik terbukti memicu perubahan perilaku makan termasuk juga peningkatan konsumsi makan tinggi kalori dan rendah nutrisi sehingga menyebabkan status gizi kurang dan lebih (Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan dengan mewawancarai mahasiswa program studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon. Dari percakapan tersebut terlihat bahwa banyak mahasiswa merasa kewalahan dengan rutinitas kuliah

yang padat. Tugas yang datang bersamaan, materi yang sulit dipahami, hingga tekanan dari lingkungan membuat mereka kerap merasa tertekan. Di tengah kesibukan itu, pola makan mereka ikut berantakan ada yang sering lupa makan, jarang sarapan karena terburu-buru, dan sebagian lainnya justru lebih sering ngemil ketika sedang tertekan. Kondisi ini membuat asupan makan mereka tidak teratur, sehingga berpotensi memengaruhi status gizi baik ke arah kurang maupun lebih. Pilihan makanan di sekitar kampus yang terbatas juga membuat mereka sulit menjaga pola makan yang sehat. Gambaran ini menunjukkan adanya tekanan akademik yang nyata sekaligus perubahan perilaku makan yang dapat berdampak pada keseimbangan gizi. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian diperlukan untuk mengetahui “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dengan Status Gizi Mahasiswa di Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa sering mengalami stress karena banyak tugas, jadwal kuliah yang padat dan tekanan selama perkuliahan. Stres juga bisa memengaruhi kebiasaan makan dan akhirnya berdampak pada status gizi. Walaupun mahasiswa gizi seharusnya tahu bagaimana cara makan yang sehat, kenyataannya masih banyak pola makan yang tidak teratur, seperti menunda makan atau lebih suka makan makanan cepat saji. Berdasarkan hal itu, rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dengan Status gizi Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Akademik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui Tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- b) Mengetahui status gizi pada mahasiswa program studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- c) Mengetahui keterkaitan Tingkat stres akademik dan status gizi mahasiswa program studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat selama menempuh Pendidikan. Peneliti dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan penelitian, dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan penelitian khususnya penelitian dibidang Masyarakat.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam mengelola stres sehingga tercapai status gizi normal.

3. Bagi Prodi D-III Gizi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bacaan bagi mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon mengetahui Gambaran Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon.