

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan suatu keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang terjadi jika kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebih dapat menimbulkan overweight dan obesitas (Mardalena *et al.*, 2021).

Status gizi mahasiswa semester akhir memiliki peranan penting karena pada tahap ini tubuh masih mengalami proses perkembangan, sesuai tahap perkembangan pada usia tersebut yaitu dewasa awal, mahasiswa akan mengalami masa perubahan dari remaja ke dewasa, dimana mahasiswa sudah mulai mengeksplor diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, mampu hidup sendiri dari orang tua dan membangun relasi, sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup untuk menjaga fungsi tubuh, kemampuan kognitif, serta ketahanan menghadapi beban akademik yang meningkat (Urrahma *et al.*, 2022). Mahasiswa semester akhir memerlukan asupan zat gizi yang seimbang agar mampu mencapai performa akademik yang optimal serta menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Angesti & Manikam, 2020). Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku makan harus baik dan teratur,

perilaku makan yang cenderung memilih makanan ringan (snack), serta melewatkan makan demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, atau karena kesibukkan beraktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengonsumsi makanan cepat saji. Perilaku makan tersebut dapat berdampak pada kesehatan dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Purnama, 2019).

Kecenderungan memilih makanan yang tinggi kalori tersebut sering kali semakin meningkat ketika mahasiswa mengalami stres. Keadaan stres ini memengaruhi pola makannya, dimana dalam keadaan stres atau tertekan biasanya seseorang akan cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebih tetapi bukan karena merasa lapar tetapi untuk memuaskan hasrat atau keinginan karena tidak sanggup menahan beban yang terjadi. Sebaliknya, ada beberapa orang yang apabila sedang dalam keadaan stres mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan memengaruhi berat badan. Berat badan yang tidak dikontrol akan memengaruhi keadaan status gizi (Rochmah *et al.*, 2024).

Data *World Health Organization* (WHO, 2019) diketahui lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi dan merupakan penyakit dengan peringkat keempat di dunia. Di Indonesia, dari 1000 survei yang dilakukan, 75% responden bahkan mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%,

sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeb, 2010; Koochaki *et al.*, 2009). Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat berbagai tanggung jawab akademik yang tinggi, khususnya dalam menyelesaikan tugas akhir. Stres ini dapat muncul dari tekanan waktu, ketidakpastian proses bimbingan, dan ekspektasi tinggi terhadap pencapaian akademik. Berdasarkan data terbaru, prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia berkisar antara 38% hingga lebih dari 60%, yang berdampak pada kondisi fisik, emosional, dan kognitif mahasiswa. Stres akademik yang berkelanjutan dapat memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa, yang biasanya terlihat dari pengabaian waktu makan, pola makan tidak teratur, hingga perubahan asupan zat gizi yang berpotensi mengganggu status gizi mereka (Oktaviona *et al.*, 2023).

Pada penelitian Imu *et al.*, (2025) dinilai dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, distribusi status gizi berbeda pada setiap tingkat stres. Pada responden dengan stres ringan, sebagian besar berada pada kategori *overweight*, yaitu sebesar 50%. Responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu 66,7%. Pada tingkat stres berat, sebagian besar memiliki status gizi normal sebesar 56,7%, dan pada stres sangat berat sebagian besar memiliki status gizi *obese* sebesar 50%. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai $p=0,033$ dan besarnya korelasi yang didapatkan adalah

0,260 ($r=0,260$) yang artinya kekuatan hubungan korelasinya lemah ($0,2 < 0,4$) dan arah korelasinya positif. Korelasi positif menandakan semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi juga nilai status gizi seseorang.

Di Prodi D-III Gizi Cirebon, mahasiswa semester akhir menghadapi fase penyusunan tugas akhir yang membutuhkan konsentrasi dan waktu yang tidak sedikit. Kondisi ini menciptakan potensi stres yang cukup tinggi, stres dapat membuat seseorang makan berlebihan atau sebaliknya tidak nafsu makan, kedua kondisi ini dapat mengganggu status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji tingkat stres dan status gizi pada mahasiswa semester akhir selama proses penyusunan tugas akhir guna mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang kondisi mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Tingkat Stres dan Status Gizi Mahasiswa Semester Akhir selama Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Tingkat Stres dan Status Gizi Mahasiswa Semester Akhir selama Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden

- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa Semester Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon
- c. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa Semester Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang Gambaran Tingkat Stres dan Status Gizi Mahasiswa Semester Akhir selama Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kestabilan emosi agar tidak stres selama proses penyusunan tugas akhir agar status gizi tetap terjaga.

3. Program Studi D-III Gizi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana referensi bagi mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi D-III Gizi Cirebon.