BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ilmu gizi adalah cabang ilmu yang fokus pada analisis komponen komponen dalam makanan yang memiliki efek positif terhadap kesehatan. Selain itu, ilmu ini juga memeriksa proses-proses yang terjadi pada zat-zat ini mulai dari saat mereka dikonsumsi, dicerna, diserap oleh tubuh, hingga manfaat atau dampaknya pada pertumbuhan, perkembangan, serta fungsi tubuh manusia, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi proses ini. Ketika asupan gizi tidak mencukupi atau tidak seimbang, hal ini dapat menghambat metabolisme dan menyebabkan permasalahan gizi (Pritasari, 2017).

Pemenuhan kebutuhan gizi selama masa remaja dan dewasa memiliki pengaruh penting terhadap status kesehatan dan status gizi seseorang. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan bisa menghasilkan masalah gizi, termasuk kelebihan gizi atau kekurangan gizi (Festi, 2018). Kebutuhan gizi remaja cukup tinggi karena mereka sedang mengalami masa pertumbuhan, dan pada umumnya, remaja lebih aktif secara fisik jika dibandingkan dengan kelompok umur yang berbeda. Jadi mereka memerlukan asupan zat gizi yang lebih besar. Namun kemungkinan seseorang untuk terkena penyakit dapat dikurangi setidaknya dengan memperhatikan dan menjaga kebiasaan makan sehari-hari

Stres adalah keadaan yang "tidak spesifik" sebagai tanggapan tubuh terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Stres bisa mempengaruhi status gizi karena perubahan pola makan yang terjadi saat mengalami stres. Dalam hal ini, makan digunakan untuk menghilangkan tekanan atau beban yang terlampau berat atau mengonsumsi makanan secara berlebih (over eating) namun tidak jarang pula dengan adanya tekanan atau beban yang berat, Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor akademik, persaingan, hubungan antar teman, cara berfikir, dan faktor lingkungan (Afriani et al., 2019).

Mahasiswa baru adalah generasi muda yang mengalami banyak perubahan dari masa sekolah menengah atas (SMA) menjadi masa kuliah. Perubahan tersebut dapat disebabkan oleh metode belajar yang berbeda, permasalahan finansial, tinggal jauh dari orang tua untuk pertama kalinya, dan menempuh pendidikan di tempat baru (Rahmayani dkk., 2019). Semua mahasiswa baru menghadapi tantangan baru dan tekanan akademis di awal kuliah (Chust-Hernández et al., 2022). Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk genetika, lingkungan keluarga, pertemanan, gaya hidup, aspek sosial, dan banyak faktor lainnya. Mereka bisa lupa tentang kesehatan mental mereka sendiri karena faktor-faktor ini dapat memiliki dampak positif dan negatif.

Mereka hanya fokus pada pekerjaan, organisasi, jadwal kuliah, dan tuntutan orang-orang di sekitarnya, sehingga mereka perlu fokus menjaga

kesehatan mentalnya (Rochimah, 2020). Penanganan kesehatan mental remaja apabila tidak tertolong dengan baik, maka akan beresiko berkembang sepanjang hidupnya, diantaranya keadaan kurang produktif menurun, kurang bersosialisasi, akademis meningkat dan faktor risiko lainnya meningkat (Fitrianur et al., 2023). Penanganan yang tepat untuk mengurangi stres sangatlah penting. Ada banyak metode intervensi untuk mengurangi stres, salah satunya adalah terapi kelompok dengan metode Self Help Group (SHG). SHG merupakan sekumpulan orang yang memiliki masalah yang sama dan berusaha mencari solusi bersama. Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo, Dwidiyanti, Wijayanti, & Wiguna, 2018 telah menjelaskan bahwa Self Help Group (SHG) dapat mengurangi tingkat stres seseorang.

Pengukuran Stres *Depression Sres Scale* (DASS-21) yang dibagikan melalui google form dan diisi mandiri oleh responden digunakan untuk mengukur faktor stres. Cara pengisian kuesioner dengan meminta responden memberikan respon menggunakan skala likert dari 0-3, hasil total skor kuesioner lalu dikategorikan menjadi stres (>14) dan tidak stres (0-14).

Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan makanan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Status gizi memiliki perananan yang penting disetiap siklus kehidupan termasuk pada kelompok masyarakat usia dewasa. Diusia

dewasa, status gizi berfungsi untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, mencegah penyakit, dan memperlambat proses penuaan.

Gizi yang tidak seimbang baik lebih maupun kurang akan berdampak buruk bagi kesehatan. Gangguan gizi yang timbul diusia dewasa akan mempengaruhi kesehatan seseorang yang berdampak pada produktivitas yang menurun yang pada akhirnya akan mempengaruhi kemajuan suatu bangsa.

Permasalahan gizi ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menempuh pendidikannya, mulai dari malas belajar, kehilangan fokus, dan stres (Wulandari et al., 2019). Mahasiswa tidak terlepas dari stres saat beraktivitas, diketahui 6,0% mahasiswa di Indonesia pernah mengalami stres (Kemenkes RI, 2018a). Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa adalah kecenderungan menunda tugas, tidak percaya diri, kesulitan memahami materi, dan permasalahan ekonomi (Asmita, 2021).

Mahasiswa menggunakan beragam cara untuk mengatasi stres, salah satunya dengan makan (Pariat et al., 2014). Makan digunakan untuk menghilangkan beban berat yang mengarah ke pola makan yang salah (emotional eating) dan mempengaruhi status gizi. Jika kebiasaan ini dipertahankan dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi (Wijayanti et al., 2019).

Meskipun banyak penelitian tentang asupan energi dan stres pada mahasiswa, belum banyak yang secara khususnya meneliti mahasiswa jurusan gizi, yang seharusnya lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang.

Jadi mahasiswa gizi memiliki pengetahuan lebih mengenai konsep pola makan sehat dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain. Namun, pemahaman ini belum tentu bersanding lurus dengan kebiasaan mereka. Karena mereka memiliki ilmu yang mendukung, tetapi faktor stres kebiasaan hidup tetap menjadi pengaruh yang besar.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu didapatkan hasil bahwa yang mengalami asupan energi tidak baik yaitu perempuan 5 orang atau 50%, yang mengalami stres perempuan 5 orang atau 50% dan laki-laki 1 orang 10% mengalami stres dan yang mengalami obesitas tingkat 1 itu ada 1 orang atau 10%. Berdasarkan dari latar belakang di atas penelitian ini tertarik melakukan penelitian tentang gambaran asupan energi, tingkat stres dan status gizi pada Mahasiswa Jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana"gambaran asupan energi, tingkat stres dan status gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. **Tujuan Umum**

   Diketahui gambaran asupan energi dan tingkat stres Dengan status Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025.

2. **Tujuan Khusus**

a. Diketahui gambaran asupan energi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
b. Diketahui gambaran tingkat stres Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
c. Diketahui status gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

1.4 Manfaat Bagi Peneliti

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian bertujuan untuk menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian ini dapat Mengetahui gambaran pola makan dan tingkat stres dengan status gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 dijadikan isu buat penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan sarana informasi bagi Mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Peneletian

No	Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
1	Devita Miliandani, Zuhriya Meilita	Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021	*Cross sectional*	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi (p=0,024). Mahasiswa dengan stres ringan cenderung memiliki status gizi meningkat (26,3%) atau menurun (19,3%). Mayoritas responden (61,4%) mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT).
2	LarasPuji Multazami	Hubungan Stres, asupan energi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa	*Cross sectional*	Tidak ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa (p = 0,263). Terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi (p = 0,019, OR = 3,75). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi (p = 0,030, OR = 3,06). Mahasiswa yang memiliki asupan energi dan aktivitas fisik rendah berisiko lebih tinggi memiliki status gizi yang tidak normal
3	Lia Aprilia Budiman, Rosiyana, Annisa Sekar Sari, Sherli Jesinata Safitri, Rizky Dwi Prasetyo, Hasna Alya Rizqina, Irma Sri Neng I Kasim, Viona Mona Indriany Korwa	Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan	*Cross sectional*	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31,25% dari 16 responden tenaga kesehatan mengalami kegemukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sementara 68,75% memiliki IMT normal. Semua responden pernah mengalami beban kerja, dan sebanyak 87,5% mengalami stres di tempat kerja.

Dari uraian penelitian diatas memiliki perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, Penelitian pertama yang dilakukan oleh Devita Miliandani dan Zuhriya Meilita berfokus pada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi.

Mahasiswa dengan stres ringan cenderung mengalami peningkatan atau penurunan status gizi, dan mayoritas mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini secara khusus menyoroti pengaruh stres akademik pada status gizi mahasiswa yang sedang berada pada fase akhir perkuliahan.

Hasil penelitian kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dan status gizi, namun ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi. Mahasiswa yang memiliki pola makan tidak seimbang serta aktivitas fisik yang rendah berisiko lebih tinggi mengalami status gizi yang tidak normal. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa gaya hidup secara keseluruhan lebih berpengaruh terhadap status gizi dibandingkan stres semata. Pada penelitian ketiga menganalisis status gizi berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT normal, tetapi sebagian mengalami kegemukan dan hampir seluruh responden pernah mengalami stres kerja. Penelitian ini memberikan informasi penting

tentang pengaruh beban kerja dan stres di lingkungan kerja terhadap status gizi tenaga kesehatan. Dari ketiga penelitian tersebut memiliki perbedaan dalam fokus, populasi, dan hasil. Penelitian pertama menyoroti stres akademik, penelitian kedua membahas faktor gaya hidup secara lebih luas, sedangkan penelitian ketiga menekankan pada beban kerja dan stres kerja dalam konteks profesi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu