

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Usia mahasiswa berkisar antara 18-25 tahun. Menurut Willis, S (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (young adulthood) (Dariyo, 2003). Mahasiswa mempunyai peran yang besar dalam tanggung jawab perkembangan pendidikan dan secara aktif mengembangkan potensinya. Memasuki kehidupan di universitas mahasiswa akan dihadapkan pada sesuatu yang baru seperti tantangan yang berbeda, stres, bertambahnya kebebasan, tanggung jawab individu, ketidak terorganisirannya gaya hidup, dan kewajiban akademis, sehingga untuk mampu mengatasi persoalan tersebut mahasiswa secara sukarela mengubah kebiasaan tidur (Kasim et al., 2018). Kegiatan akademik yang padat tersebut akan memicu mahasiswa jarang berolahraga, lebih senang mengonsumsi makanan siap saji serta tidak punya waktu istirahat yang cukup. Pola hidup mahasiswa tersebut secara tidak langsung berdampak pada status gizi yang tercermin dari indeks massa tubuh serta juga berdampak pada tingkat kebugaran mahasiswanya. Mahasiswa mengalami masa transisi kuat dengan perubahan lingkungan yang ditandai dengan pola makan yang tidak sehat dan kurang aktivitas fisik (Karim F, 2002). Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam usaha mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat. Aktivitas fisik juga akan membantu mencegah kenaikan berat badan berlebih, dan bila dikombinasikan dengan asupan energi yang baik, hal itu dapat membantu penurunan berat badan. Selain itu, orang yang rajin berolahraga juga memiliki kerja jantung yang baik dan berujung pada lebih rendahnya tekanan darah dibanding yang jarang berolahraga. (Saputra et al., 2019).

Menurut WHO Aktivitas fisik semakin sedikit terjadi di banyak negara. Secara global, 23% orang dewasa dan 81% remaja yang bersekolah tidak cukup aktif, hal ini menunjang tingkat aktivitas seseorang (World Health Organization, 2018). Menurut data riset di Indonesia prevalensi yang kurang aktivitas fisik mengalami kenaikan dari angka 26,1% pada tahun 2013, dan sekarang naik menjadi 33,5% di tahun 2018. Di daerah Jawa timur angka kejadian anak yang kurang melakukan aktivitas fisik juga mengalami peningkatan dari 23% pada tahun 2013, sekarang

meningkat menjadi 26% di tahun 2018 dan di DKI Jakarta anak yang kurang aktivitas fisik juga mencapai 47,8 % pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Menurut (WHO, 2020) Pada 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada 2016, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. Indonesia juga masih belum bebas dari masalah gizi masyarakat. Saat ini terdapat 1 dari 4 penduduk Indonesia mengalami obesitas dan kegemukan. Hampir seluruh kelompok umur mengalami obesitas, baik urban maupun rural. Sejatinnya Indonesia masih mengalami masalah beban ganda gizi, yaitu masih terdapatnya status gizi kurang dan status gizi berlebih, Sebanyak 8.7% penduduk dewasa mengalami status gizi kurus, 13.3% penduduk dewasa mengalami berat badan lebih, dan 15.4% penduduk dewasa mengalami obesitas berat badan lebih dan/atau obesitas sudah menjadi masalah gizi dengan prevalensi cukup tinggi di Indonesia. Sebanyak 19.7% pria dan 32.9% wanita di Indonesia tergolong obesitas (Kementrian Kesehatan, 2013). Pada tahun 2013 Prevalensi Kegemukan di Provinsi Jawa Barat sebesar 11,8%. Terdapat 10 Kabupaten/Kota yang memiliki masalah kegemukan di atas angka umum Jawa Barat dengan urutan prevalensi tertinggi sampai terendah, yaitu (1) Kabupaten Bandung Barat, (2) Kabupaten Cirebon, (3) Kabupaten Bekasi, (4) Kota Depok, (5) Kota Bandung, (6) Kabupaten Karawang, (7) Kabupaten Bandung, (8) Kabupaten Garut, (9) Kabupaten Indramayu dan (10) Kabupaten Sukabumi (Dinkes Jawa Barat, 2016). Proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa >18 tahun 2007 – 2018, Prevalensi dewasa berat badan lebih pada tahun 2007 ( 8,6 persen), Pada tahun 2013 (11,5 persen) dan pada tahun 2018 (13,6 persen), dengan indikator berat badan lebih pada dewasa yaitu  $IMT \geq 25,0$  s/d  $< 27,0$ . Prevalensi dewasa obesitas pada tahun 2007 (10,5 persen), Pada tahun 2013 (14,8 persen) dan pada tahun 2018 sebanyak (21,8 persen), dengan indikator pada dewasa yaitu  $IMT \geq 27,0$ . Proporsi Obesitas pada dewasa umur >18 tahun menurut provinsi tahun 2018 yaitu Indonesia 21,8 persen , Jawa timur dan Jawa barat  $\pm$  22 persen, DKI jakarta 30,1 persen dan yang tertinggi berada pada provinsi sulawesi

utara yaitu 30,2 persen (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Stres yang berlebihan di kalangan mahasiswa mengakibatkan kinerja akademis yang buruk, putus sekolah, kecanduan, kejahatan, dll. Selain itu Sebagai contoh, pada tahun 2016 ditemukan mahasiswa yang bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar dengan tidak diketahui penyebab pastinya (Hamdi, 2016). Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Ambarwati et al., 2017). Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 tercatat 704.000 orang yang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stres, dan 96.000 terdiagnosa menderita kegilaan. Terkait dengan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jika dipresentasikan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah (Pemerintah Sosial Budaya, 2007 dalam Ambarwati et al., 2017). Hasil penelitian Ambarwati dkk menunjukkan bahwa Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 % (Ambarwati et al., 2017).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak dijumpai pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek antara lain konsentrasi berkurang, penyakit banyak menyerang antara lain pilek, flu, dan batuk dan Waktu tidur yang kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel-sel yang rusak menjadi menurun (Wicaksono et al., 2012). Gangguan tidur insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun di

dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20% (A.potter et al., 2005). Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang adalah berlainan, tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan dan lain sebagainya. Kebutuhan tidur pada dewasa 6-9 jam untuk menjaga kesehatan, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2004 dalam Wicaksono et al., 2012). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner pada mahasiswa eksekutif program studi gizi Di Universitas Esa Unggul pada bulan mei 2016 dari 75 Responden yang mengikuti penelitian memiliki rentang umur mulai dari 21 tahun sampai 25 tahun. Hasil uji univariat menunjukkan sebagian besar responden yaitu 52 orang (69,3%) memiliki kualitas tidur tidak buruk, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur tidak baik sebanyak 23 orang (30,7%) hal ini disebabkan karena kebanyakan dari responden mengalami gangguan tidur seperti terbangun karena mau ke toilet, merasa kepanasan, mengalami mimpi buruk, mengerjakan tugas kampus dan menonton tv atau film (Sitoayu & Rahayu, 2019).

Perilaku makan dilihat dari 3 aspek yaitu, *emotional eating*, *restraint eating*, dan *external eating* (Strien & Bazelier, 2007). Sekitar 11 juta kematian diseluruh dunia diakibatkan oleh pola makan yang buruk. Sejauh ini, penyakit kardiovaskuler, yang biasanya disebabkan atau diperburuk oleh obesitas, masih menjadi pembunuh utama. Satu dari lima kematian di seluruh dunia terkait kebiasaan makan yang buruk, kata para ahli Para pakar memperingatkan konsumsi gula, garam, dan daging yang berlebihan membunuh jutaan orang setiap tahunnya. Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sedangkan hampir dua miliar mengalami “kelebihan gizi” (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, proporsi penduduk berumur  $\geq 10$  tahun memiliki perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan sebesar 40,7%, konsumsi makanan asin sebesar 26,2% dan konsumsi makanan manis sebesar 53,1%. Selanjutnya persentase perilaku kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Kementrian Kesehatan, 2013) Di Provinsi Sulawesi Tengah proporsi penduduk berumur  $\geq 10$  tahun memiliki perilaku konsumsi makanan mie instan sebesar 10,9%, konsumsi makanan manis sebesar 49,8%,



konsumsi makanan berlemak sebesar 30,6% serta kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 95% (Kementrian Kesehatan, 2013). Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2014 mengenai 3 aspek perilaku makan dengan indeks massa tubuh Berdasarkan data yang dapat dilihat bahwa dari 82 responden, sebanyak 28 (34.1%) remaja memiliki perilaku makan emotional eating yang dominan, sebanyak 27 (32.9%) memiliki perilaku makan restraint eating yang dominan, dan 27 (32.9%) memiliki perilaku makan external eating yang dominan. Hal ini dapat terlihat bahwa seseorang tidak terdominasi oleh salah satu aspek perilaku makan saja (Sholeha et al., 2014)

Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh Menurut hasil penelitian oleh peneliti pada tahun 2017 Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) yang didapatkan adalah 0,000 dan nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0,734. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa PSPD (Purwanti et al., 2017).

Hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan pendekatan cross sectional dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling pada mahasiswa FK Unand angkatan 2018 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel berjumlah 71 orang. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan IMT. Hasil univariat didapatkan dari 71 responden didapatkan 48 responden (67,61%) kualitas tidur buruk dan 23 responden (32,39%) kualitas tidur baik. Sebanyak 43 responden (60,56%) IMTnya normal dan 28 responden (39,44%) IMT nya berlebih. Hasil bivariat didapatkan terdapat hubungan anatara kualitas tidur dengan IMT pada mahasiswa FK Unand angkatan 2018 dimana didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

Hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Lia Sholeha pada tahun 2014 terhadap perilaku makan remaja dengan IMT menunjukkan Hasil uji statistik pada yaitu tidak ada hubungan *emotional eating* terhadap IMT pada remaja dengan nilai ( $p\ value = 0.958$ ) (Sholeha et al., 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2006 mengatakan bahwa dorongan makan lebih banyak tersebut biasanya mengakibatkan konsumsi makanan tinggi kalori, dan berhubungan positif dengan lemak tubuh. Seseorang yang selalu menanggapi respon emosi negatif dengan makan banyak kemungkinan akan menyebabkan penambahan berat badan sehingga akan

berpengaruh terhadap IMT. Lalu Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *restraint eating* terhadap IMT ( $pvalue = 0.002$ ;  $r = 0.334$ ). Walaupun kekuatan hubungan kedua variabel itu lemah, tetapi koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai positif, artinya hubungan antara *restraint eating* terhadap IMT merupakan hubungan yang searah, Tetapi secara teori, *restraint eating* adalah penambahan berat badan pada seseorang dikarenakan melewatkan makan atau membatasi makan. Anggapan bahwa dengan membatasi makan terus menerus akan menyebabkan berat badan turun tidak selamanya benar, justru akan beresiko mengalami penambahan BB. Dan pada Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan *external eating* terhadap IMT pada remaja dengan nilai ( $P value = 0.263$ ) (Zellner et al., 2006).

Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2017 terhadap seluruh mahasiswa program studi S-1 UNS pada tahun 2016 yaitu sejumlah 24.826 orang. Jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Data dianalisis dengan chi square dan regresi logistic multinomial. Hasil uji korelasi chi square, menunjukkan bahwa Berdasarkan uji chi-square untuk hubungan indeks massa tubuh dengan aktivitas fisik dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik mempunyai hubungan yang signifikan dengan IMT Normal -Gemuk ( $p=0,029$ ), tetapi tidak berhubungan dengan IMT normal-kurus. ( $p=0,655$ ) (Nurkhopiah et al., 2018).

Hubungan Asupan zat gizi dengan indeks massa tubuh pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2017 penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat asupan energi, tingkat asupan protein, tingkat asupan karbohidrat dan tingkat asupan lemak dengan status gizi ( $p<0,05$ ). dapat diketahui bahwa asupan energi sebagian besar responden dengan status gizi gemuk berada pada kategori cukup yaitu sebesar 87,5% dan sebagian besar responden dengan status gizi obesitas pun berada pada kategori cukup yaitu sebesar 70,8%. Asupanprotein sebagian besar responden dengan status gizi gemuk berada pada kategori cukup yaitu sebesar 85% dan sebagian besar responden dengan status gizi obesitas berada pada kategori cukup sebesar 66,7% (Dayinta et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Tingkat stres, Kualitas tidur, Perilaku makan, Asupan zat gizi Makro dan Aktivitas fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator status gizi dengan pengukuran antropometri khususnya untuk kelompok usia remaja berumur 10-18 tahun atau dewasa berumur >18 tahun. Alat ukur yang digunakan ialah timbangan dan microtoise. Pengukuran dilakukan dengan cara membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (m<sup>2</sup>). Hasil pengukuran IMT dengan kategori status gizi normal untuk orang Indonesia berada dalam rentang 18,5-25,0 Kg/m<sup>2</sup>. Apabila IMT <17,0 maka kategori status gizi kurang/kurus (*underweight*), sedangkan IMT >27,0 berarti kategori status gizi lebih/gemuk (*overweight*). Kekurangan berat badan dapat menyebabkan penyakit infeksi, sedangkan kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif (P Kumaladewi et al., 2018). Padatnya aktivitas dapat menyebabkan durasi tidur pendek, Durasi tidur pendek dapat menyebabkan terjadinya perubahan asupan energi individu (Rafknowledge, 2004). Asupan makan akan berpengaruh terhadap berat badan dan menyebabkan perubahan IMT (U. P. Dewi & Dieny, 2013). Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian indeks massa tubuh lebih atau obesitas adalah Dewasa ini semakin banyak masyarakat yang menggemari berbagai macam olahraga untuk mengembangkan kesegaran jasmaninya. Pada anak kesegaran jasmani seringkali terlupakan, padahal hal ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas fisik yang berdampak pada prestasi anak. Pesatnya perkembangan teknologi menimbulkan gaya hidup sedentary dan menyebabkan kasus obesitas pada anak mengalami peningkatan. Pentingnya kebugaran jasmani pada anak dan cenderung meningkatnya prevalensi obesitas di Indonesia maka perlu dilakukan penelitian hubungan tingkat kebugaran jasmani dan obesitas yang diukur dengan indeks massa tubuh (IMT) dan berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan landasan keterangan dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa besarnya kemungkinan ada hubungan yang sangat signifikan, masih ditemukan yang ditandai dengan terdapatnya kejadian status gizi diatas normal dan aktivitas fisik yang kurang pada mahasiswa. Selain itu pengaruh obesitas/kegemukan dapat dipengaruhi juga oleh tingkat stres yang tinggi , kualitas tidur yang buruk, pola makan yang tidak sehat dan malasnya melakukan aktivitas olahraga karena mudah lelah. Oleh karena itu dalam penyusunan proposal ini peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat stres, kualitas tidur,

perilaku makan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa/i Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.

### 1.3 Perbatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas bahwa terdapat beberapa faktor masalah yang mempengaruhi obesitas atau indeks massa tubuh yang lebih pada mahasiswa/i atau orang dewasa. Maka penulis membatasi penelitian ini hanya tentang Tingkat stres, kualitas tidur, perilaku makan dan aktivitas fisik dengan Indeks massa tubuh. Karena faktor tersebut sangat besar pengaruhnya dari pada faktor yang lain yaitu apabila seseorang mengalami tingkat stres yang tinggi, kualitas tidur yang buruk, perilaku makan yang tidak sehat atau menyimpang dan aktivitas fisik yang kurang itu sangat mempengaruhi Kemungkinan terjadinya indeks masa tubuh atau gizi yang lebih atau obesitas dan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus dan terbatas pada hubungan Tingkat stres, kualitas tidur, perilaku makan dalam emotional eating, Restraint eating dan Eksternal eating, lalu Asupan gizi makro yang terdiri dari energi, protein, lemak dan karbohidrat serta aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa/i Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi sebagai objek penelitian.

### 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut apakah ada hubungan Tingkat stres , Kualitas tidur, Perilaku makan, Asupan zat gizi makro dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat stres, Kualitas tidur, Perilaku makan, Asupan zat gizi makro dan Aktivitas fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran umum karakteristik responden (usia) pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- b. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.



- c. Mengidentifikasi Tingkat stres Pada Mahasiswa/i reguler-pararel prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- d. Mengidentifikasi Kualitas tidur pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- e. Mengidentifikasi Perilaku makan (Emotional eating, Restraint eating dan Eksternal eating) Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- f. Mengidentifikasi Asupan zat gizi makro (Energi, protein, lemak dan karbohidrat) Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- g. Mengidentifikasi Aktivitas fisik pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- h. Menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- i. Menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- j. Menganalisis Hubungan Perilaku (Emotional eating, Restraint eating dan Eksternal eating) makan dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- k. Menganalisis Hubungan Asupan zat gizi dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.
- l. Menganalisis Hubungan Aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi responden

Memberi informasi mengenai Tingkat stres, Kualitas Tidur, Perilaku Makan, Asupan zat gizi makro, Aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi., sehingga dapat digunakan untuk mahasiswa/i untuk lebih baik lagi dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi. Dapat dijadikan pembelajaran ke depannya untuk mencegah obesitas atau kelebihan gizi yang ditandai dengan Indeks massa tubuh yang tinggi.

2. Bagi Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi

Memberi informasi tentang hubungan Tingkat stres, kualitas tidur, perilaku makan, Asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada Mahasiswa/i, sehingga dapat mengetahui prevalensi obesitas atau gizi lebih yang ditandai dengan indeks massa tubuh yang tinggi pada mahasiswa/i prodi gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah bekasi, menambah daftar kepustakaan dan dapat dijadikan bahan referensi.

3. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman langsung selama melakukan penelitian di lapangan. Menambah wawasan dan pengetahuan yang mendalam mengenai hubungan Tingkat stres , kualitas tidur , perilaku makan, asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh sehingga ilmu yang didapat dapat diaplikasikan dalam diri sendiri karena sedang mengalami masalah ini dan dapat di aplikasikan juga pada saat bekerja maupun dalam kehidupan bermasyarakat nanti.

4. Bagi Prodi Gizi

Menambah variabel-variabel penelitian yang sudah ada sebelumnya dan menambah daftar kepustakaan yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1  
Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Jenis Penelitian	Analisis	Hasil
1	Virginia Quick dkk, 2016	Relationships of eating competence, sleep behaviors and quality, and overweight status among college students	Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)	Scheffe, dan chi-square	$\geq 7$ jam setiap malam (58% vs 50% dalam non-EC, hal = 0,007), dan disfungsi siang hari yang jarang (72% vs 65% pada non-EC, p = 0,02). Ketika skor ECSI dikelompokkan sebagai tertile, mereka yang berada

					<p>di tertile tertinggi melaporkan prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi (7% vs 2% pada tertile EcSI terendah, <math>p = 0,006</math>) dan prevalensi rendah penggunaan obat tidur (10% vs 15% dalam ECSI tertile terendah, <math>p = 0,04</math>). Hasil menunjukkan bahwa pemakan yang kompeten lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik secara keseluruhan dan lebih sedikit masalah terkait tidur dibandingkan dengan pemakan yang kurang kompeten. Temuan ini dapat menginformasikan studi longitudinal di masa depan, dan intervensi kesehatan dan intervensi manajemen berat badan untuk anak muda dan orang dewasa.</p>

2	(Nurkhopipah, 2017)	Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat stres, Pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta	observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional	<i>chi-square</i> dan regresi logistik multinomial	Hasil uji hipotesis variabel tingkat stres, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh menunjukkan bahwa nilai <i>Likelihood Ratio Test</i> diperoleh nilai <i>chi-square</i> sebesar 5.800 dengan probabilitas sebesar 0.670 yang berarti secara serentak variabel tingkat stres, kebiasaan makan dan pengetahuan gizi seimbang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan indeks massa tubuh. Begitu pula dengan hasil uji parsial diperoleh seluruh nilai <i>p value</i> > 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat stres, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang responden tidak memiliki hubungan secara parsial dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta
---	---------------------	--	--	--	--



3	(Ekoparman & Widajadnja, 2015)	Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tadulako Tahun Masuk 2012	Deskriptif-analitik dengan pendekatan cross sectional	Uji Korelasi Spearman	Pada subjek laki-laki, didapatkan hubungan korelasi negatif yang lemah antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT semakin rendah tingkat kebugaran jasmani. $p < 0,05$ ( $p = 0,041$ ) sangat bermakna pada interval kepercayaan 95% dan nilai koefisien korelasi $r = -0,324$ . Pada subjek perempuan, didapatkan hubungan korelasi negatif yang lemah antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT semakin rendah tingkat kebugaran jasmani. $p < 0,05$ ( $p = 0,02$ ) sangat bermakna pada interval kepercayaan 95% dan nilai koefisien korelasi $r = -0,267$ . Pada subjek secara keseluruhan, didapatkan hubungan korelasi negatif yang lemah antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa
---	--------------------------------	---	---	-----------------------	--

					semakin tinggi IMT semakin rendah tingkat kebugaran jasmani, $p < 0,05$ ( $p = 0,003$ ) sangat bermakna pada interval kepercayaan 95% dan nilai koefisien korelasi $r = -0,275$ .
3	(Sholeha et al., 2014)	Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat	asosiatif dengan pendekatan kuantitatif.	Uji korelasi rank-spearman	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan emotional eating terhadap IMT ( $p > 0.05$ ), tidak ada hubungan external eating terhadap IMT ( $p > 0.05$ ), dan ada hubungan restraint eating terhadap IMT ( $p = 0.002$ ; $r = 0.334$ ). Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan langkah awal untuk mencegah malnutrisi pada remaja terutama obesitas
4	(Christianto et al., 2018)	Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan indeks massa tubuh Di Desa Banjaruyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta	observasional analitik dengan jenis penelitian potong lintang.	Pengambilan sampel dilakukan secara <i>non-random sampling</i> dengan teknik <i>accidental</i>	Total responden 236 orang, 148 wanita (60,91%) dan 88 pria (36,21%), didominasi rentang umur 36-60 tahun (77,78%). IMT 123 orang (40,37%) memiliki BB berlebih & obesitas dan 113 orang (41,95%) memiliki BB

				<i>sampling</i>	kurang & normal.
5	(Tasya & Tirtayasa, 2017)	Hubungan antara kualitas tidur dan perubahan berat badan pada mahasiswa perempuan program studi kedokteran umum tahun pertama di universitas udayana 2014	Teknik simple random sampling	Suatu kohort analitik	Subyek penelitian adalah Mahasiswa Perempuan Prodi Kedokteran Umum Tahun Pertama di Universitas Udayana. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk penilaian subjektif kualitas tidur. Berat badan diukur dengan timbangan 'KRIS' dengan akurasi 0,1 kg dan perubahan berat badan dihitung dengan mengukur berat badan subjek di awal dan akhir periode enam bulan. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Untuk kualitas tidur, perbedaan skor minimum dan maksimum adalah -4,00 dan 11,00. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh adalah $2,57 \pm 4,40$ . Perubahan berat badan

					<p>minimum dan maksimum adalah -2,10 dan 7,00 kg. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh untuk variabel ini adalah <math>2,33 \pm 2,44</math>. Hanya terdapat hubungan yang lemah antara kualitas hidup berdasarkan PSQI dan perubahan berat badan (<math>r = 0,130</math>) namun tidak signifikan (<math>p = 0,472</math>).</p>
6	(Lestari, 2018)	<p>Hubungan tingkat asupan energi dan durasi tidur dengan indeks massa tubuh mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta</p>	<p><i>cross sectional</i> menggunakan teknik <i>proportional random sampling</i>.</p>	<p>uji <i>Pearson Product Moment</i>, uji <i>Rank Spearman</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 58,8% responden memiliki tingkat asupan energi defisit berat, 51,7% responden memiliki durasi tidur pendek, dan sebesar 71,3% responden memiliki IMT normal. Hasil uji <i>Pearson Product Moment</i> untuk mengetahui hubungan tingkat asupan energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan nilai <math>p=0,006</math> dan koefisien korelasi <math>r=0,292</math>. Terdapat hubungan antara tingkat asupan energi dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil uji hubungan durasi</p>



					tidur dengan Indeks Massa Tubuh dengan uji <i>Rank Spearman</i> menunjukkan nilai $p=0,022$ dan koefisien korelasi $r=-0,245$ . Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta hubungan berarah negatif.
7	(Aprilita, 2018)	Hubungan kualitas tidur dan indeks massa tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada usia produktif Di Posbindu PTM Desa Sumbertebu kecamatan bangsal kanupaten mojokerto	<i>cross sectional</i> dan menggunakan teknik <i>sampling proportional cluster random sampling</i>	Hasil uji statistik <i>spearman rank</i>	Hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 23 responden (74,2%), sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh dalam kategori gemuk tingkat berat sebanyak 17 responden (54,8%), dan hampir setengahnya responden memiliki tekanan darah termasuk hipertensi stadium 1 sebanyak 14 responden (45,2%). Hasil uji statistik <i>spearman rank</i> dari kualitas tidur dan tekanan darah diperoleh hasil korelasi 0,000 ( $< 0,05$ ), dan uji <i>spearman rank</i> indeks massa tubuh dan tekanan darah diperoleh hasil korelasi 0,041 ( $< 0,05$ ),

					artinya ada hubungan antara kualitas tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tekanan darah pada usia produktif di Posbindu PTM desa Sumbertebu Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.
8	(Khairunnisya, 2014)	Hubungan Tingkat stress dan peningkatan tekanan darah terhadap kualitas tidur pada penderita Hipertensi lansia Di Desa Wonorejo kecamatan polokarto	deskriptif korelatif dengan menggunakan jenis penelitian cross sectional	uji Chi-Square ( $\chi^2$ )	Hasil penelitian diketahui bahwa: 1) ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto ( $p=0,018$ ); 2) ada hubungan yang signifikan antara peningkatan tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto ( $p=0,038$ ).
9	(P Kumaladewi et al., 2018)	Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung	Analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Uji statistik <i>chi-square</i>	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan IMT <i>underweight</i> atau <i>overweight</i> ( $p_{underweight} = 0,47$ , $p_{overweight} = 0,25$ ).
10	Yuinatun dkk, 2016	Analisis Hubungan Perilaku Makan dengan Obesitas pada	penelitian deskriptif	studi <i>cross sectional</i>	Hasilnya terdiri dari karakteristik responden pada keseluruhan sampel

		Mahasiswa FKM UNDIP Tahun 2016			dan status obesitas pada mahasiswa FKM Undip 2015. Rata-rata (SD) usia responden yaitu 19,55 (2,43) tahun. Secara keseluruhan, 21,3% responden adalah laki-laki, 23,6% bergolongan darah A, 21,7% bergolongan darah B, dan 45,3% bergolongan darah O. Sebanyak 17,2% responden dilaporkan obesitas. Analisis tes Chi-square menyatakan perbedaan sebanding dalam jenis kelamin ( $P= 0,076$ ) dan golongan darah ( $0,761$ ).
11	Kusuma febra , 2019	Hubungan stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa Profram studi pendidikan dokter Fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya	observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	uji analisis <i>Chi Square</i>	Hasilnya tidak didapatkan hubungan antara stres dan IMT <i>underweight</i> serta hubungan antara stres dan IMT <i>overweight</i> dan obesitas yakni dengan <i>p value</i> berturut-turut $p= 0,604$ dan $p= 0,191$ .

12	(Purwanti et al., 2017)	Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN	penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	uji statistik <i>Rank Spearman</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 24 orang (28,6%) mengalami stres ringan dan 38 orang (45,2%) dengan berat badan normal. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai signifikansi (p) yang didapatkan adalah 0,000 dan nilai korelasi (r) adalah 0,734.  Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa PSPD.
----	-------------------------	--	--	------------------------------------	--

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel independent penelitian, yaitu menggabungkan variabel tersebut seperti Adanya tingkat stres, kualitas tidur, perilaku makan dan aktivitas fisik , perbedaan juga dapat terlihat dari klasifikasi umur/kategori sampel yang diteliti, tempat dan waktu penelitian dan dari penelitian penelitian sebelumnya peneliti akan menganalisis lebih lanjut Apakah ada hubungan tentang tingkat stres , kualitas tidur , perilaku makan , Asupan zat gizi dan aktivitas fisik terhadap mahasiswa/i prodi gizi pada indeks massa tubuh.