

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nix, 2005).

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2007). Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

Asupan makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung secara linear dalam menentukan status gizi seseorang. Konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Saniawan, 2009). Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Apabila susunan hidangannya memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama, 2001).

Dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi juga berkaitan dengan berbagai faktor dimana salah satunya adalah stres. Stres dapat menyebabkan perubahan biologis dan fisiologis yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan (Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller, 2007). Stres diketahui dapat menyebabkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan meningkat atau berkurang (Tirta dkk, 2010). Dalam keadaan tertentu, stres, tugas beban kerja terjadi peningkatan asupan energi, lemak karbohidrat dan protein yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata asupan energi (Chaput & Tremblay).

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005). Hal ini tidak jarang dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi. Tanggung jawab dan tuntutan dalam proses penyusunan skripsi dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami mahasiswa. Maritapiska (2003) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami stresor dalam menyelesaikan skripsi, baik dari dalam maupun luar diri. Stresor dari dalam mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi. Sedangkan, stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi.

Berbagai tingkatan stres dapat dialami mahasiswa yang tengah menyusun skripsi seperti dalam penelitian yang dilakukan Resti Putri Wulandari (2012) dengan subyek Mahasiswa Skripsi Fakultas Rumpun *Science-Technology* Universitas Indonesia sebanyak 99 orang menunjukkan 38 (38,4%) responden mengalami stres ringan dan 61

(61,6%) responden mengalami stres sedang. Hal ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan Destianti, Handayani, Widyastuti dan Yanuarista (2011) terhadap 41 mahasiswa menunjukkan mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak mengalami stres ringan dibandingkan dengan yang bekerja yaitu sebanyak 83,3 % responden, namun mahasiswa yang tidak bekerja lebih sedikit mengalami stres sedang daripada yang bekerja yaitu sebanyak 16,7 % responden. Selain itu Mayoral melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak sedang menyusun skripsi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi lebih banyak mengalami stres yaitu sebanyak 46,48 % responden.

Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan stres tetapi juga rentan mengalami perubahan pola makan sehingga asupan zat gizi juga berubah. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi pola makan dan asupan makan mereka. Pola makan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang (Sugoyo, 2006). Menurut Putra (2008) banyak faktor pertumbuhan mahasiswa diiringi dengan meningkatnya aktivitas mahasiswa yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan mahasiswa tersebut. Orang-orang yang aktif memang lebih banyak membutuhkan energi. Maka untuk meningkatkan energi orang yang aktif tidak hanya dapat mengandalkan makanan tinggi kalori, tetapi seharusnya juga memiliki makanan kaya zat gizi seperti sereal, roti, buah, sayur dan susu (Sizer, 1988). Namun seiring kemajuan zaman dan perbaikan sosial ekonomi masyarakat maka terjadi pula perubahan kebiasaan makan yang cenderung relatif praktis. Makanan jadi (*processed food*) dan makanan siap jadi menjadi kegemaran dan tren di masyarakat. Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat

orang lain lebih memiliki perhatian dan kemampuan lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi (Hardinsyah & D.Briawan, 2005). Dalam studi *cross sectional* yang dilakukan Mikalajezyk, Ansari, dan Maxwell (2009), yang dilakukan pada 696 mahasiswa di Bulgaria ditemukan hubungan yang signifikan antara stres dengan konsumsi makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al pada 2579 mahasiswa di tujuh kota di Cina juga menemukan hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Studi Epel, Lapidus, McEwen dan Brownell (2000) di San Fransisko, Amerika Serikat juga menemukan peningkatan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak pada seseorang yang memiliki level kortisol tinggi yang merupakan respon dari stres. Penelitian Sharpio dan Anderson (2005) juga menemukan responden memiliki stres rendah memilih mengkonsumsi anggur, sedangkan responden yang memiliki stres tinggi memilih untuk mengkonsumsi keripik kentang saat dihadapkan pada berbagai macam makanan. Dari beberapa hasil penelitian tersebut bisa dijadikan pembandingan bagi peneliti untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan asupan zat gizi pada mahasiswa pada fakultas lain.

Penelitian yang akan dilakukan mengambil subjek mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Alasan pemilihan tempat ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi sendiri saat ini tengah dibebankan dengan Proposal Skripsi, Kepaniteraan Manajemen Program Gizi, dan Kepaniteraan Dietetika yang berlangsung di rumah sakit. Banyaknya tugas dan tuntutan yang dialami mahasiswa tingkat akhir rentan terhadap stres. Selain itu mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi sudah memiliki pengetahuan sebelumnya tentang pola makan yang baik, konsumsi makanan yang baik serta asupan yang baik bagi tubuh setiap orang. Dengan adanya penelitian ini dapat diketahui apakah mahasiswa dapat menerapkan ilmu yang

telah didapat dalam kehidupannya sehari-hari ditengah kesibukan akan tugas akhir. Hal ini menarik peneliti untuk mengetahui lebih lanjut tentang tingkat stress, asupan makan dan status gizi mereka.

B. Rumusan Masalah

Sering mahasiswa mengalami stres akibat banyaknya tugas, skripsi dan revisi, akibatnya mahasiswa sering kurang mementingkan dan memperhatikan pola makan yang baik dari segi kualitasnya, sedangkan aktivitas yang berat para mahasiswa membutuhkan energi yang cukup. Oleh karena itu rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara tingkat stres, asupan makanan dan status gizi pada mahasiswa reguler tingkat akhir di Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Universitas Esa Unggul?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres, asupan makanan dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik usia, jenis kelamin dan jenis penelitian yang dilakukan mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

- c. Mengidentifikasi asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- d. Mengeidentifikasi status gizi dari mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- e. Menganalisa hubungan asupan Energi dengan status gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- f. Menganalisa hubungan asupan Protein dengan status gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- g. Menganalisa hubungan asupan Lemak dengan status gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- h. Menganalisa hubungan asupan Karbohidrat dengan status gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- i. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk melatih berpikir secara logis dan sistematis serta mampu menyelenggarakan sarta penelitian berdasarkan metode yang baik dan benar.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukkan bagi Fakultas dalam usaha pencegahan stres bagi mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa yang sedang dalam proses menuju kelulusan agar lebih memperhatikan pola makannya dan pentingnya memperhatikan jenis-jenis makanan yang dikonsumsi terutama selama menjalani kesibukan selama menyusun skripsi dan bisa menghindari stres.