

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini peningkatan mutu kualitas kesehatan dihadapkan oleh berbagai hambatan, salah satunya yaitu masalah gizi. Permasalahan gizi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang belum dapat ditangani dengan tuntas baik di negara maju maupun di negara berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang sedang dialami negara Indonesia adalah masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih, yang bersama-sama menyebabkan masalah gizi ganda (Kemenkes, 2023). Permasalahan gizi bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari usia anak-anak, usia dewasa hingga usia lansia. Adapun permasalahan gizi yang sering dialami usia dewasa adalah *wasting*, *overweight* dan obesitas (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukan bahwa prevalensi penduduk usia dewasa berusia 20-24 tahun di Indonesia dengan status gizi *wasting* sebesar 15,3%, status gizi *overweight* sebesar 8,6% dan status gizi obesitas sebesar 13,4%. Di Sumatera Utara, prevalensi orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun keatas yang mengalami status gizi *wasting* sebesar 3,8%, status gizi *overweight* sebesar 16,6% dan status gizi obesitas sebesar 24,3% (Kemenkes, 2023). Salah satu golongan usia dewasa adalah mahasiswa, dimana mahasiswa juga sering mengalami permasalahan gizi yang disebabkan oleh berbagai faktor.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada mahasiswa adalah stres (Angesti & Manikam, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miliandani & Meilita (2021) kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi. Stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa.

Mahasiswa adalah salah satu golongan umur yang sering mengalami stres. Survei besar-besaran yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2018 tentang kesejahteraan mahasiswa perguruan tinggi di Amerika Serikat menemukan bahwa hampir 60% dari 88.178 mahasiswa yang berpartisipasi melaporkan merasa stres yang sangat besar dalam satu tahun terakhir. Sementara itu, prevalensi stres yang dialami mahasiswa Indonesia adalah 36,7-71,6% (Ningsih et al., 2018). Stres pada mahasiswa disebabkan karena mendapatkan banyak *stressor* dari berbagai hal, seperti keharusan memperoleh IPK tinggi dari orang tua, deadline tugas yang pendek, serta kegiatan kemahasiswaan seperti organisasi dan UKM (Wijayanti et al., 2019).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada mahasiswa adalah kualitas tidur (Angesti & Manikam, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akcay & Sivri (2021) tentang hubungan antara kebiasaan makan, kualitas tidur, dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa menunjukkan adanya

hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan pola makan yang tidak sehat dan peningkatan IMT. Pola makan seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat meningkat ataupun menurun (Nabawiyah et al., 2021). Hal ini terjadi karena seseorang yang memiliki kesulitan dalam tidurnya akan memiliki lebih banyak waktu makan, seperti nyemil sembari mengerjakan tugas. Sebaliknya seseorang yang memiliki kesulitan dalam tidurnya karena merasa beban tugas yang dialami terlalu berat juga dapat membuat seseorang kehilangan nafsu makan. Hal tersebut tentu dapat memberikan pengaruh terhadap status gizi seseorang.

Mahasiswa di Indonesia cenderung mengalami masalah tidur seperti kurang tidur sehingga berdampak pada kualitas tidur yang buruk (Haryati, 2020). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Djamalilleil et al., (2020) juga menyatakan bahwa 69,7% mahasiswa sejak pandemi COVID-19 mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ghawa et al., (2021) juga menyatakan bahwa 93,1% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Kegiatan mahasiswa yang padat, serta tuntutan akademik yang besar dapat menimbulkan masalah manajemen waktu yang buruk, sehingga pemenuhan waktu tidur tidak tercukupi dan menyebabkan kurang tidur (Palayukan, 2020). Kualitas tidur yang kurang baik dapat mempengaruhi pola makan seseorang yang akan berdampak pada status gizi.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Maret 2024, di Universitas Negeri Medan kepada 30 mahasiswa Program Studi Gizi yang tersebar dari angkatan 2021 sampai 2023, berdasarkan hasil perhitungan

nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa, didapatkan hasil status gizi pada mahasiswa adalah sebanyak 9 mahasiswa (30%) memiliki status gizi yang tidak normal, dimana 4 mahasiswa memiliki status gizi kurang, 1 mahasiswa memiliki status gizi buruk, 2 mahasiswa memiliki status gizi lebih, dan 2 mahasiswa memiliki obesitas.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa. Dengan demikian, peneliti mengangkat sebuah judul penelitian yaitu **“Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Tingginya jumlah mahasiswa yang mengalami stres
2. Tingginya kualitas tidur yang buruk yang dialami mahasiswa
3. Adanya masalah status gizi tidak normal yang dialami mahasiswa

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat stres dibatasi dengan pengukuran menggunakan kuisioner tingkat stres yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan kategori stres ringan, stres sedang dan stres berat.

2. Kualitas tidur dibatasi dengan pengukuran menggunakan kuisioner kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) dengan kategori kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk.
3. Status gizi dibatasi pada pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan data berat badan dan tinggi badan dengan kategori status gizi normal dan status gizi tidak normal (gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas).
4. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan angkatan 2021, 2022 dan 2023 yang berusia 19-22 tahun.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, jenis kelamin, angkatan dan aktivitas di luar akademik) ?
2. Bagaimana tingkat stres mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan?
3. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan?
4. Bagaimana status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan?
5. Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan?
6. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan?

7. Bagaimana hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden, yaitu usia, jenis kelamin, angkatan dan aktivitas di luar akademik
2. Tingkat stres mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan
3. Kualitas tidur mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan
4. Status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan
5. Hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan
6. Hubungan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan
7. Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Medan

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis karena merupakan prasyarat untuk meraih gelar sarjana gizi. Selain itu, karya ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada pembaca tentang hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan status gizi, menambahkan pengetahuan tentang penelitian ilmiah serta dapat menjadi referensi bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik yang berhubungan.