

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa pada tahap usia dewasa awal mengalami berbagai perubahan dalam gaya hidupnya, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres, yang dapat memengaruhi status gizi mereka (Multazami, 2022). Menurut Kemenkes RI (2025), kategori usia dewasa mencakup individu berusia 18 hingga 59 tahun. Kondisi kesehatan dan gizi yang baik merupakan aspek krusial dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Kondisi gizi yang tidak ideal, baik gizi kurang maupun berlebih dapat memberikan dampak negatif terhadap fungsi kognitif, konsentrasi, dan kinerja akademik (Nurmadinisia & Hidayat, 2021). Penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurang cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih rendah daripada kelompok dengan status gizi normal (Cahyanto *et al.*, 2021).

Kekurangan atau kelebihan gizi pada wanita juga dapat mengganggu fungsi hipotalamus, yang memengaruhi produksi hormon penting untuk siklus haid. Gangguan ini dapat menyebabkan ketidakteraturan haid, sehingga mempertahankan status gizi yang optimal sangat penting bagi kesehatan reproduksi (Aspar & Agusalim, 2021). Pada remaja putri, masalah gizi juga berhubungan dengan kesiapan mereka menjadi calon ibu. Gizi yang tidak optimal dapat meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit, terutama risiko penyakit tidak menular. Jika masalah ini terus berlanjut hingga masa dewasa dan saat

memasuki pernikahan, ada kemungkinan besar akan berdampak pada kesehatan janin yang sedang dikandung (Kemenkes RI, 2020).

Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi dikelompokkan menjadi dua, yakni faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makan dan penyakit infeksi (Kaluku *et al.*, 2024). Selain itu, terdapat berbagai faktor tidak langsung yang juga berdampak pada status gizi, salah satunya adalah aktivitas fisik (Buanasita, 2022) dan kualitas tidur (Ogana *et al.*, 2024).

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot dan sistem pendukungnya. Gerakan ini berasal dari otot rangka dan membutuhkan energi untuk dilakukan. Selain berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara fisik, aktivitas fisik juga memiliki pengaruh terhadap pertumbuhan, kesehatan, dan fungsi otak (Putriningtyas *et al.*, 2023). Faktor seperti jadwal kuliah yang padat, kegiatan kampus, dan kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga sering menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk berolahraga secara rutin. aktivitas fisik berpotensi mengakibatkan peningkatan berat badan dan memperbesar risiko kelebihan berat badan (Julianus *et al.*, 2022). Pernyataan ini selaras dengan studi yang dilakukan Sofiani *et al.*, (2023), yang mengindikasikan adanya keterkaitan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja.

Di samping aktivitas fisik, faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan indikator yang menunjukkan seberapa mudah seseorang untuk tertidur dan tetap tidur tanpa gangguan. Penilaian terhadap kualitas tidur dapat dilihat dari lamanya waktu tidur serta

adanya gangguan atau keluhan yang dialami saat tidur maupun setelah terbangun (Putriningtyas *et al.*, 2023). Penilaian kualitas tidur bukan hanya merujuk kepada aspek kuantitas tidur, namun terdapat 7 komponen penilaian kualitas tidur yang terdiri dari kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan dalam melakukan aktivitas di siang hari (Buysse *et al.*, 1989). Menurut Kemenkes (2018), durasi tidur yang dibutuhkan pada kelompok usia 18-40 adalah 7-8jam/hari. Kurang tidur meningkatkan rasa lapar dan mengganggu konsumsi energi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan energi. Kondisi ini dapat berdampak pada status gizi jika berlangsung dalam periode yang lama (Saputri *et al.*, 2025). Pernyataan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Ogana *et al.*, 2024), menunjukkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa.

Menurut Kemenkes (2023), prevalensi isu status gizi di kalangan perempuan berumur di atas 18 tahun di Indonesia menunjukkan kategori kurus (6,4%), gemuk (15,3%), dan obesitas (31,2%). Di Sumatera Utara, prevalensi kategori kurus (3,4%), gemuk (16,4%), dan obesitas (31%). Data ini menunjukkan tingginya prevalensi obesitas di tingkat nasional dan Sumatera Utara, menandakan perlunya perhatian lebih terhadap perbaikan status gizi, terutama pada perempuan di provinsi tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2025 terhadap 30 mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, diperoleh data hasil pengukuran antropometri yang menunjukkan bahwa sebanyak 17 orang

(57%) mengalami malnutrisi. Kategori malnutrisi tersebut terdiri dari mahasiswi dengan status gizi kurus (13,3%), gemuk (6,7%), dan obesitas (37%). Dapat diketahui bahwa status gizi pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga menunjukkan perbedaan dengan data nasional perempuan dewasa. Proporsi kurus dan obesitas lebih tinggi, sedangkan kategori gemuk lebih rendah.

Dari hasil observasi terhadap variabel aktivitas fisik yang diukur dengan formulir *recall* aktivitas fisik 24 jam pada 30 orang mahasiswi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan, diketahui bahwa kategori aktivitas ringan (50%), aktivitas sedang (33,3%), dan aktivitas berat (16,7%). Selain itu, pengukuran kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dari hasil wawancara kepada 30 orang mahasiswi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan, diketahui bahwa kualitas tidur buruk (63,4%) serta kualitas tidur baik (36,6%).

Merujuk pada penjelasan latar belakang tersebut, dapat ditarik kesimpulan terkait adanya masalah yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswi di Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Oleh karena itu, penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga" perlu dilakukan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi obesitas pada perempuan usia dewasa awal di Indonesia.

2. Tingginya prevalensi obesitas pada perempuan usia dewasa awal di Sumatera Utara.
3. Tingginya prevalensi obesitas pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
4. Rendahnya aktivitas fisik pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
5. Rendahnya kualitas tidur pada mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek yang akan diteliti adalah mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga di Universitas Negeri Medan Angkatan 2022, 2023, dan 2024, yang dapat ditemui di lingkungan kampus, kecuali Program Studi Gizi.
2. Pengukuran status gizi menggunakan rumus IMT, dan dibatasi dengan kategori status gizi normal dan status gizi tidak normal.
3. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI, dan dibatasi pada kategori kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk.
4. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL, dan dibatasi pada kategori aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?
2. Bagaimana aktivitas fisik mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?
3. Bagaimana kualitas tidur mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?
4. Bagaimana status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?
6. Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
2. Aktivitas fisik mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
3. Kualitas tidur mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
4. Status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

5. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
6. Hubungan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.
7. Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Temuan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran responden akan pentingnya menjaga aktivitas fisik dan kualitas tidur sebagai upaya untuk mempertahankan status gizi yang optimal.

2. Bagi Masyarakat

Studi ini dapat dijadikan referensi informasi untuk masyarakat, dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya penerapan pola hidup sehat guna menjaga status gizi, terutama pada perempuan usia produktif.

3. Bagi Peneliti

Studi ini berguna bagi peneliti untuk memperluas wawasan dan mengimplementasikan studi ilmiah di bidang gizi masyarakat, terutama yang berhubungan dengan aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini dapat menjadi landasan atau acuan untuk penelitian berikutnya yang berfokus pada pengkajian lebih mendalam tentang keterkaitan antara gaya hidup

dan status gizi, serta memberikan peluang untuk menelusuri variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi individu berusia produktif, terutama untuk populasi mahasiswi.

