



Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Aisha Zahwa Shabira ¹, Dea Asyifa Fitri ², Lulu Sabrina Alamanda ³,
Nafisa Zayyan Aulia ⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Gizi,
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia

Abstract Stress often occurs in students, there are several factors that influence the occurrence of stress, one of which is the difference between the desired situation and conditions and the conditions that occur. The purpose of this research is to find out how stress is related to nutritional status in students of the Sultan Ageng Tirtayasa University nutrition study program. This research is an analytical research using a sample of 20 people. Data were collected using anthropometric measurements through questionnaires including height, weight, body mass index as well as measuring stress levels obtained using the DASS 42 questionnaire score. The results of this research showed that 17 respondents (75%) of students experienced moderate stress. and the majority of respondents (40%) had thin and normal nutritional status. Conclusions obtained from research have shown that nutritional status and stress levels have no correlation.

Keywords : Nutrition Students, Nutritional Status, Stress Levels,

Abstrak Stres sering terjadi pada mahasiswa, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dapat terjadinya stres salah satunya perbedaan situasi dan kondisi yang diinginkan dengan keadaan yang terjadi. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan stres dengan status gizi pada mahasiswa program studi gizi universitas sultan ageng tirtayasa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan penggunaan sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri melalui kuesioner meliputi tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh begitupun untuk pengukuran tingkat stres didapatkan dengan menggunakan skor kuesioner DASS 42. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 17 responden (75%) mahasiswa mengalami stres sedang. dan sebagian besar responden (40%) mempunyai status gizi kurus dan normal. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian yang sudah menunjukkan bahwa antara status gizi dan tingkat stres tidak memiliki korelasi.

Kata Kunci : Mahasiswa Gizi, Status Gizi, Tingkat Stres,

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon fisik dan emosional seseorang ketika ada perubahan lingkungan yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri (Kemenkes RI dalam Miliandani 2021:32). Stres juga dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan dan kondisi sosial yang berpotensi dapat merusak dan tidak terkontrol (Khaerul Umam, dalam Miliandani et al., 2021:32). Stres adalah respon tubuh tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual (Adilah et al., 2023).

Apabila stres terjadi secara terus menerus dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka hal ini akan mempengaruhi berat badan, baik itu terjadi kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan. Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kehidupan (Sihombing et al., 2021).

Received April 30, 2024; Accepted Mei 24, 2024; Published Juni 30, 2024

* Aisha Zahwa Shabira

Ada beberapa cara umum yang digunakan sebagai metode untuk mengatasi stres, seperti beribadah, meditasi, mendengarkan musik, menonton televisi, tidur, melakukan hobi, berbicara dengan teman dekat, dan berolahraga. Salah satu metode praktis yang digunakan oleh masyarakat pada umumnya ialah dengan mengkonsumsi makanan, mulai dari makanan berat, cemilan, atau makanan yang dapat meningkatkan mood seseorang, seperti coklat, permen, dan es krim (Wijayanti et al., 2019).

Indeks Massa Tubuh (IMT) banyak digunakan untuk menentukan apakah seseorang memiliki status gizi buruk, baik, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (m²). IMT merupakan indikator komposisi tubuh yang paling umum digunakan dan berguna untuk mengukur tingkat kelebihan berat badan dan obesitas pada populasi dewasa (Primasoni, 2022).

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa muda. Pada tahap ini, pemenuhan gizi seimbang sangat penting. Asupan gizi seimbang yang memadai dapat mendukung pertumbuhan optimal. Selain itu, perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa remaja juga dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi. Masalah gizi pada remaja biasanya disebabkan oleh perilaku gizi yang kurang tepat, yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang direkomendasikan. Kondisi kelebihan berat badan pada remaja bisa disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta persepsi yang keliru tentang gizi (Labatjo, 2024).

Salah satu perilaku makan yang tidak tepat yang sering dialami oleh remaja, terutama perempuan, adalah emotional eating. Emotional eating adalah respons terhadap perasaan emosional yang berkaitan dengan perilaku makan yang tidak normal untuk mengatasi emosi tersebut. Mengonsumsi makanan yang dilakukan saat stres umumnya bukan karena lapar, tetapi untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi (Juzailah & Ilmi, 2022).

Coping stres adalah keadaan ketika stres secara tidak langsung mengubah pola makan dan preferensi makan seseorang. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan hormon kortisol secara signifikan yang mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan seseorang. Hormon kortisol yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal memiliki efek merangsang metabolisme karbohidrat dan lemak, merangsang pelepasan insulin, serta mengatur tingkat gula darah dan neuropeptide Y (NPY). Terjadinya rangsangan pada aktivitas hormon akan mendorong timbulnya rasa lapar sebagai pelampiasan stres dan memberikan rasa nyaman. Jika hal tersebut berlangsung secara terus menerus akan dapat memicu peningkatan berat badan. (Simanoah et al., 2022.)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2023. Teknik pengumpulan data menggunakan metode kuesioner yang berbentuk pertanyaan untuk mengetahui status gizi dan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang telah dilakukan dengan cara memberikan beberapa macam pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini adalah Mahasiswa/i Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2023 yang menyetujui mengisi kuesioner, dan kriteria eksklusi adalah mahasiswa/i tidak bersedia mengisi kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei. Subjek yang diteliti sebanyak 16 responden. Pengambilan data dilakukan pada subjek yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan website Satu Persen Indonesian Life School. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 dan hasil pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan serta indeks massa tubuh. Alat ukur ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban yang terdiri dari “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, “cukup sering”, dan “sangat sering”. Semakin tinggi skor stres maka semakin berat stres yang dialami.

HASIL PENELITIAN

Sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 18 orang (90%) dari 20 responden. Rentang usia responden pada penelitian ini yaitu 18-20 tahun dengan kelompok usia terbanyak 18 tahun yaitu sebanyak 10 orang (50%) (Tabel 1).

Tabel 1 Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah n=20	Persentase %
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	90
Laki-laki	2	10
Usia Responden		
18 tahun	10	50

19 tahun	8	40
20 tahun	2	10

Hasil kuesioner DASS 42 responden dalam penelitian ini menunjukkan kelompok responden dengan tingkat stres normal sebanyak 0 orang, stres sedang 17 orang (75%), dan stres tinggi 3 orang (15%) (Tabel 2).

Tabel 2 Hasil kuesioner tingkat stress

Tingkat stres	Jumlah	Persentase %
Normal	0	0
Sedang	17	75
Tinggi	3	15

Berdasarkan status gizi, didapatkan status gizi dari responden yang kurus sebanyak 8 orang (40%), status gizi normal 8 orang (40%), dan status gizi gemuk 4 orang (20%) (Tabel 3).

Tabel 3 Status Gizi Responden

Status Gizi	Jumlah	Persentase %
Kurus	8	40
Normal	8	40
Gemuk	4	20

Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* mendapatkan nilai p sebesar 0,503 sehingga nilai $p > 0,05$. Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. ($p\text{ value}=0,503$) (Tabel 4)

Tabel 4 Hasil Perhitungan P Value

Variabel		Stres		Total	P Value
		Ya	Tidak		
Status Gizi	Kurus	7 (6,8%)	1 (1,2%)	8 (8,0%)	0,503
	Normal	6 (6,8%)	2 (1,2%)	8 (8,0%)	

	Gemuk	4 (3,4%)	0 (6%)	4 (4,0)	
--	--------------	-------------	-----------	------------	--

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat tidak menjamin mahasiswa tersebut mempunyai status gizi yang buruk, karena dari hasil yang didapat mahasiswa yang mengalami stres berat memiliki indeks massa tubuh yang normal. Hal ini menunjukkan walaupun ketika stres terjadi perubahan perilaku pola makan tetapi hal tersebut tidak berhubungan secara signifikan terhadap status gizi.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres dengan tingkatan sedang yang menunjukkan bahwa mahasiswa prodi gizi angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa cenderung memiliki tingkat stres yang tidak terlalu tinggi karena masih dalam kategori sedang. Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai indeks massa tubuh normal dan kurus. Jika dikaitkan dengan tabel 2 responden yang mengalami stres sebanyak 3 orang dan indeks massa tubuh responden tersebut adalah normal.

Pada tabel 4 didapat jumlah total responden yang kurus ialah 8 orang dengan total 8,0%, responden dengan status gizi normal sebanyak 8 responden dengan persentase 8,0%, dan responden dengan status gizi gemuk 4 orang dengan persentase 4,0%. Dari hasil tersebut, didapatkan jumlah P Valuenya, yaitu 0,503. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara stres dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sihombing dan Prihatini (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Stres mempengaruhi perilaku makan, tapi ternyata perubahan perilaku makan pada saat stres tidak berhubungan dengan asupan zat gizi sehingga tidak terjadi perubahan status gizi. Terdapat banyak faktor lain yang mempengaruhi asupan zat gizi selain emotional overeating. Faktor yang dimaksud, adalah seperti pengetahuan gizi, kontrol orangtua, kesediaan waktu, teman sebaya, dll.

Dari penelitian ini, didapatkan juga hasil bahwa status gizi mahasiswa gizi angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasaimbang antara kurus dan normal, sedangkan status gizi gemuk berjumlah setengah dari status gizi kurus dan normal. Hal ini menunjukkan bahwa

dari 20 responden yang berkontribusi, mahasiswa yang memiliki IMT tidak normal (kurus dan gemuk) memiliki persentase lebih besar dari mahasiswa yang memiliki IMT normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dengan status gizi, dimana terdapat 8 responden memiliki indeks massa tubuh yang normal dan 3 responden memiliki tingkat stres tinggi. Kelompok responden yang mempunyai status gizi normal lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan responden yang mempunyai status gizi tidak normal. Responden yang memiliki tingkat stres tinggi mempunyai indeks massa tubuh normal sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dengan status gizi. (p -value = 0,503)

REFERENCES

- Adilah, A., Lestari, N., Herawati, E., & Agustina, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). The relationship between emotional eating, body image, and stress level with the BMI-for age in female adolescent at SMK negeri 41 jakarta 2022. *J JGK, 14*(2), 84-271.
- Labatjo, R. (2024). Pelatihan Edukator Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 976-984.
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (n.d.). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Asyafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 7(1), 31-43.
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 66-72.
- Sihombing, Andriana, J., Prihantini, & Nunu, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 2(9), 1351-1361.
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218-224.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*, 1(8), 1-8.