

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial, seperti tekanan mental atau beban kehidupan. Suatu sistem yang didalamnya terdapat stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai baik berupa respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku dapat menimbulkan stress. Beberapa faktor yang diketahui dapat menyebabkan stres, antara lain adalah keluarga, sosial, emosional, akademik, dan keuangan. Salah satu golongan umur yang banyak mengalami stres adalah mahasiswa. (Wijayanti et al., 2019)

Tingkat kejadian stres di dunia sudah melonjak tinggi, hal ini dapat dibuktikan bahwa di seluruh dunia terdapat lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres dan menduduki tingkatan penyakit nomor 4 di dunia menurut keterangan WHO (Ambarwati et al., 2019). Hal tersebut juga dibuktikan dengan dilakukannya studi oleh Health and Safety Executive di Inggris yang melibatkan 487.000 orang dan didapatkan persentase stress pada wanita sebesar 54,62% dan pada pria sebesar 45,38.

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%. Pemicu stres pada mahasiswa di dunia dan di Indonesia terdiri dari berbagai faktor seperti fase adaptasi, fase transisi, regulasi diri yang kurang baik, serta tekanan baik dari keluarga maupun lingkungan (Bayantari et al., 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sumatera menyatakan bahwa umur, tingkat stres paling tinggi terdapat pada mahasiswa yang berumur 20 tahun, yaitu 37%. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat stres didapatkan tinggi pada mahasiswa perempuan (61,1%), dibandingkan laki-laki (38,9%). Berdasarkan angkatan, tingkat stres paling tinggi terdapat pada mahasiswa angkatan 2019 (35,2%) (Inama, 2021). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di FKM UINSU pada tahun 2023 mendapatkan hasil terdapat 13 (26%) memiliki stress yang normal. Sebanyak 19 (38%) mahasiswa memilih stress ringan, 8 (16%) mengalami stress sedang. Selebihnya 7 mahasiswa (14%) mengidap stress yang berat, dan 3 responden (6%) mempunyai stress sangat berat (Susanti et al., 2023)

Stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh banyaknya tuntutan eksternal maupun tuntutan internal yang dialami pada masa penyusunan tugas akhir sehingga berdampak pada kondisi mental. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya gejala gangguan kecemasan misalnya cemas berlebihan, ketakutan sampai panik sebagai respon dalam ketidakmampuan melaksanakan tuntutan sebagai mahasiswa tingkat akhir (Barseli & Ifdil, 2017).

Sejalan dengan itu terdapat pernyataan yang menyebutkan bahwa stress pada mahasiswa tingkat akhir berdampak pada aspek perilaku psikologi kejiwaan dan gangguan mental emosional, yang disertai dengan gangguan kecemasan hingga depresi (Wahyudi et al., 2017). Berbagai jenis kecemasan bisa saja berubah menjadi gejala depresi dan gangguan kesehatan mental yang fatal dikarenakan banyak penderita yang tidak segera melakukan pencegahan

(Syarif, 2019)

Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi stressor dengan coping yang baik, dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir menyebabkan mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi dalam perkuliahan termasuk saat proses bimbingan dengan dosen pembimbing, menurunnya minat dan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Devita Miliandani, 2021)

Mahasiswa yang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuhnya. Oleh karena itu, tubuh akan merespons stres dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respons fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan (Arinda & Andreas, 2020).

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Salah satu faktor yang paling mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan gangguan pola makan sangat sering dijumpai dikalangan mahasiswa.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa yang berusia >18 tahun di Indonesia sebesar 9,3% dengan status gizi kurus, 55,3% dengan status gizi normal, 13,6% dengan status gizi lebih, dan 21,8% dengan status gizi obesitas. Prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa yang berusia >18

tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar 9,3% dengan ketagori status gizi kurus, 54,6% dengan status gizi normal 13,7% dengan status gizi lebih, dan 22,4% dengan status gizi obesitas (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir cenderung mengabaikan pola makan yang baik, mahasiswa cenderung mengalami *over eating* maupun *under eating* (Agung et al., 2022).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh stres karena stres dapat mempengaruhi pola makan begitupun sebaliknya. Individu dengan stres memiliki 2 kecenderungan yang berbeda, yaitu tidak nafsu makan atau bertambahnya nafsu makan (Ayu Anggraini et al., 2022). Ketika Keadaan kondisi normal, pencernaannya tidak memiliki masalah. Namun begitu mengalami stres, pencernaan akan berlangsung bermasalah, baik diare, sakit perut, mules, sembelit, muntah, dan lain-lain (Hasmawati et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang belum ditemukan penelitian terkait hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Islam Sumatera Utara.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut “ Apakah Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Dan Mahasiwi di FKM UINSU?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UINSU.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk Menganalisis Karakteristik Mahasiswa Dan Mahasiswi FKM UINSU
2. Untuk Menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Di FKM UINSU

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Untuk menerapkan ilmu dan pengetahuan yang telah di pelajari selama perkuliahan dan diaplikasikan kepada masyarakat.
2. Sebagai salah satu syarat lulus dan mendapatkan gelar S.K.M sebagai mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
3. Memberikan pengalaman dalam penelitian tentang hubungan tingkat stress terhadap status gizi pada mahasiswa tingkat akhir

1.4.2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan ditengah kesibukan yang padat seperti frekuensi makan yang adekuat, dan jenis makan yang seimbang sesuai dengan anjuran.

1.4.3. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literature atau menjadi

sumber bacaan bagi mahasiswa dan menjadi referensi bagi perpustakaan di instansi pendidikan mengenai hubungan stress akademik dengan status gizi.

