

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU

NIRMA ANISA¹, WINDA SEPTIANI^{2*}, RAVIOLA³

Program Studi Kesmas, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Nirmaanisa11@gmail.com, dewitavia@yahoo.com, raviolasanusi@gmail.com

Abstract: *Lifestyle and nutritional intake are factors that affect the nutritional status of final year students. Undernutrition conditions in adulthood due to lack of energy cause students to get tired easily because of the many demands ranging from thesis work, organizational duties and personal problems they experience and several other factors. This study aims to determine the factors associated with the nutritional status of final year students of the Hang Tuah University Pekanbaru public health program. By using quantitative research methods with observational analytic research type, the design used is cross sectional with consecutive sampling technique. With a population of 203 people with a sample size of 67 respondents. This research was conducted from July to August 2023. Data collection tools using questionnaires with interview methods. Data analysis used is univariate and bivariate using the chi square test. From the results of the study obtained factors associated with nutritional status, namely Stress (p value = 0.000), Emotional Eating (p value = 0.48), Energy Intake (p value = 0.003), Sleep Qualities (p value = 0.32). It is recommended for students to pay more attention to lifestyle and nutritional intake so that nutritional status remains normal and body health is well maintained.*

Keywords: *Energi intake, Nutrition, Hang Tuah, Student, Stress*

Abstrak: Pola hidup dan asupan gizi merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa tingkat akhir. Kondisi gizi kurang pada usia dewasa karena kekurangan energi menyebabkan mahasiswa mudah lelah karena banyaknya tuntutan mulai dari pengerjaan skripsi, tugas organisasi dan masalah pribadi yang mereka alami serta beberapa faktor-faktor lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir prodi kesehatan masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *analitik observasioanl*, desain yang digunakan yaitu *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Dengan jumlah populasi sebanyak 203 orang dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2023. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan metode wawancara. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Dari hasil penelitian didapatkan faktor yang berhubungan dengan status gizi yaitu Stres (p value = 0,000), *Emotional Eating* (p value = 0,48), Asupan Energi (p value = 0,003), Kualitas Tidur (p value = 0,32). Disarankan kepada mahasiswa agar lebih memperhatikan pola hidup dan asupan nutrisi agar status gizi tetap normal dan kesehatan tubuh tetap terjaga dengan baik.

Kata Kunci: Kata Kunci : Asupan Energi, Gizi, Hang Tuah, Mahasiswa, Stres

A. Pendahuluan

Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Budiman et al., 2021). Status gizi merupakan suatu kondisi yang ditentukan oleh kebutuhan fisik terhadap zat-zat gizi serta asupan energi yang didapatkan dari asupan makanan yang dikonsumsi. Status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, budaya dan lingkungan merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yang menyebabkan perbedaan dari pola konsumsi energi dan protein yang dibutuhkan oleh tubuh (Kanah, 2020). Permasalahan gizi yang dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir yaitu kekurangan zat gizi dan kelebihan berat badan atau obesitas (Wulandari et al., 2019). Ditunjukkan oleh data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization, 2016*) Secara global, 1,9 miliar orang dewasa memiliki kelebihan berat badan

atau obesitas, sementara 462 juta orang dewasa kekurangan berat badan pada tahun 2016. Mayoritas penderita obesitas tinggal di negara-negara Eropa dan Amerika yang merupakan negara maju, dan Amerika Serikat memiliki angka tertinggi di Dunia pada 70,2% orang dengan kelebihan berat badan. Sementara itu kasus *underweight* banyak terjadi di benua Asia dan Afrika, paling banyak terjadi di India, dimana 23,6% penduduknya mengalami *underweight*.

Menganalisis data agregat dari Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2018 untuk 34 provinsi di Indonesia. Sehingga diketahui bahwa saat ini terjadi masalah gizi ganda yang serius di Indonesia. Sebagian dari 34 provinsi memiliki beban gizi ganda yang serius, 14 provinsi memiliki masalah obesitas dan dua provinsi memiliki masalah pertumbuhan (Nusa Tenggara Barat dan Nusa Tenggara Timur). Hampir seluruh provinsi di Indonesia memiliki masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih (obesitas). Prevalensi bervariasi dari 17,6% hingga 42,7%. Pada saat yang sama, prevalensi obesitas bervariasi dari 19,1% hingga 46,5%. Pola hidup dan asupan gizi merupakan faktor risiko status gizi mahasiswa tingkat akhir masalah gizi ganda disebabkan karena kurangnya ketersediaan energi, mudah lelah dan terkena penyakit. Menurut laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi umur 19 tahun terdiri dari 20,7% dengan status gizi kurang dan 15,5% dengan status gizi lebih. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun terdiri dari 15,8% dengan status gizi kurang dan 20,5% dengan status gizi lebih.

Hasil penelitian (Mursidah, 2023) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi orang dewasa dengan nilai signifikan menunjukkan angka $<0,001$ dengan sampel sebanyak 110 responden. Kejadian *emotional eating* cenderung membuat seseorang dapat melakukan kebiasaan buruk dalam mengonsumsi makanan yang merupakan repon dari emosi negatif yang sedang dirasakan. Memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang salah dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti mudahnya terjadi peningkatan berat badan yang dapat menyebabkan proporsi tubuh tidak seimbang dan dapat menyebabkan *overweight* hingga obesitas. Hasil penelitian (Ubro, 2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa. Dengan uji spearman rank diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,077 dan nilai p sebesar $0,514 > \alpha = 0,05$. Sebagian besar responden sering melewatkan sarapan dan makan hanya siang hari, serta makan malam terlalu malam dengan menu yang tidak lengkap. Kebiasaan ini dianggap umum bagi mahasiswa tingkat akhir karena rutinitas mereka yang padat membuat waktu untuk makan terasa sangat sulit. Responden dengan status gizi kurus cenderung kurang mengonsumsi makanan berprotein dan kaya lemak serta lebih sedikit snack.

Selain itu obesitas berkaitan dengan tidur, karena tidur mempengaruhi berat badan seseorang melalui beberapa mekanisme biologis dan perilaku. Durasi tidur yang pendek berkontribusi dengan efek obesitas melalui perilaku terkait berat badan, yaitu peningkatan asupan makanan dan penurunan aktivitas fisik (Rahmawati et al., 2021). Kementerian Kesehatan RI (Riskesdas, 2018) menyatakan bahwa pada tahun 2007-2018, untuk permasalahan obesitas dan kegemukan umur di atas 18 tahun mengalami kenaikan sebesar 8,6-13,6%. Dengan kategori gemuk dan obesitas sebesar 10,5%. Untuk kisaran umur 20 sampai 24 tahun penduduk dengan status gemuk sebesar 8,4% dan obesitas sebesar 12,1%. Selain itu pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang sangat penting, Menurut penelitian Kanah, (2020) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dengan nilai p value = 0,001 yang mengartikan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan tentang gizi maka akan semakin besar kemungkinan seseorang untuk memiliki status gizi yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Purbanova et al., (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai $p = 0,030$ ($p < 0,05$). Kepuasan seseorang terhadap tubuh mereka sendiri sangat penting dan dapat menunjukkan peranan yang sangat signifikan dalam memprediksi munculnya stress, gangguan makan dan kepercayaan diri.

Prodi kesehatan masyarakat merupakan prodi dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Universitas Hang Tuah Pekanbaru dengan jumlah mahasiswa aktif yang sedang melakukan

tugas akhir sebanyak 203 mahasiswa yang terbagi kedalam 8 peminatan. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada 12 mahasiswa dengan peminatan yang bervariasi dengan melakukan pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) untuk mengetahui status gizi berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) didapatkan sebanyak 7 (8,8%) mahasiswa dengan status gizi kurus (IMT $17 < \text{IMT} < 18,5$), 2 (2,2%) mahasiswa dengan status gizi normal (IMT $18,5 - 25,0$) dan 3 (3,8%) mahasiswa dengan status gizi gemuk (IMT $> 25,0 - 27,0$). Selain mengukur IMT peneliti juga menyebarkan kuesioner dan melakukan wawancara singkat tentang stress, asupan energi, kualitas tidur, pengetahuan gizi seimbang, dan *body image*. Didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi kurus (*underweight*) dan gemuk (*overweight*) cenderung tergolong kedalam kategori stress dengan pola makan yang buruk karena kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang yang menyebabkan pandangannya terhadap *body image* menjadi negatif. Terdapat 10 mahasiswa dengan kategori stress dan 9 mahasiswa dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang. Mahasiswa dengan status gizi *overweight* dan *underweight* cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Analitik Observasional* menggunakan desain *Cross Sectional*, yaitu variabel independen dan dependen akan diukur dan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa/i tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hangtuah Pekanbaru tahun 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 203 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *consecutive sampling*. Cara pengambilan sampel diambil saat mahasiswa sedang istirahat dan bersedia menjadi responden sesuai kriteria sampel.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Hubungan Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

| Variabel | Status Gizi | | | | | | Total | | p value |
|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Stres | | | | | | | | | |
| Stres | 23 | 45.1 | 16 | 31,4 | 12 | 23.5 | 51 | 100 | 0.000 |
| Normal | 1 | 6.3 | 15 | 93.8 | 0 | 0.0 | 16 | 100 | |
| Total | 24 | 35.8 | 31 | 46.3 | 12 | 17.9 | 67 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 51 responden yang mengalami stres sebanyak 23 orang (45,1%) dengan status gizi kurus, sebanyak 16 orang (31,4%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 12 orang (23,5%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan dari 16 responden yang tidak stres sebanyak 1 orang (6,3%) dengan status gizi kurus, sebanyak 15 orang (93,8%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 0 orang (0,0%) dengan status gizi gemuk. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh *p value* 0,000 artinya ada hubungan yang bermakna antara stres dengan status gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

2. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | p value |
|-------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Total | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| <i>Emotional Eating</i> | | | | | | | | | 0,048 |
| Rendah | 24 | 41,4 | 24 | 41,4 | 10 | 17,2 | 58 | 100 | |
| Tinggi | 0 | 0,0 | 7 | 77,8 | 2 | 22,2 | 9 | | |
| Total | 24 | 35.8 | 14 | 46.3 | 20 | 17.9 | 67 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari seluruh responden dengan jumlah 58 orang memiliki *Emotional Eating* yang rendah yaitu sebanyak 24 orang (41,4%) dengan status gizi kurus, sebanyak 24 orang (41,4%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 10 orang (17,2%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan responden dengan tingkat *Emotional Eating* tinggi yaitu sebanyak 0 orang (0,0%) dengan status gizi kurus, sebanyak 7 orang (77,8%) dengan status gizi normal, sebanyak 2 orang (22,2%) dengan status gizi gemuk. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh *p value* 0,048 artinya ada hubungan yang bermakna antara *Emotional Eating* dengan status gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

3. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Tabel 3
Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | p value |
|----------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Total | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| <i>Asupan Energi</i> | | | | | | | | | 0.003 |
| Kurang | 24 | 39.3 | 29 | 47.5 | 8 | 13.1 | 61 | 100 | |
| Normal | 0 | 0.0 | 2 | 33.3 | 4 | 66.7 | 6 | 100 | |
| Total | 24 | 35.8 | 14 | 46.3 | 20 | 17.9 | 67 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 61 responden yang memiliki asupan energi kurang sebanyak 24 orang (39,3%) dengan status gizi kurus, sebanyak 29 orang (47,5%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 8 orang (13,1%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan dari 6 responden yang memiliki asupan energi normal sebanyak 2 orang (33,3%) dengan status gizi kurus, sebanyak 2 orang (47,5%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 4 orang (66,7%) dengan status gizi gemuk. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh *p value* 0,003 artinya ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | p value |
|----------|-------------|---|--------|---|-------|---|-------|---|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Total | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| | | | | | | | | | 0.032 |

| Kualitas Tidur | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|
| Buruk | 21 | 38.9 | 21 | 38.9 | 12 | 22.2 | 56 | 100 |
| Baik | 3 | 23.1 | 10 | 76.9 | 0 | 0,0 | 13 | 100 |
| Total | 24 | 35.8 | 14 | 46.3 | 20 | 17.9 | 67 | 100 |

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 56 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 21 orang (38,9%) dengan status gizi kurus, sebanyak 21 orang (38,9%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 12 orang (22,2%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan dari 13 responden yang memiliki kualitas tidur normal sebanyak 3 orang (23.1%) dengan status gizi kurus, sebanyak 10 orang (76.9%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 0 orang (0,0%) dengan status gizi gemuk. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,032 artinya ada hubungan yang bermakna antara Kualitas Tidur dengan status gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | p value |
|----------------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Total | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Pengetahuan Gizi Seimbang | | | | | | | | | 0.316 |
| Kurang | 2 | 40.0 | 1 | 20.0 | 2 | 40.0 | 5 | 100 | |
| Baik | 22 | 35.5 | 30 | 48.4 | 10 | 16.1 | 62 | 100 | |
| Total | 24 | 35.8 | 31 | 46.3 | 12 | 17.9 | 67 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang sebanyak 2 orang (40,0%) dengan status gizi kurus, sebanyak 1 orang (20,0%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 2 orang (40,0%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan dari 18 responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 22 orang (35,5%) dengan status gizi kurus, sebanyak 30 orang (48,4%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 10 orang (16,1%) dengan status gizi gemuk. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,316 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

6. Hubungan Body Image dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | p value |
|--------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Total | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| <i>Body Image</i> | | | | | | | | | 0.528 |
| Negatif | 6 | 31.6 | 8 | 42.1 | 5 | 26.3 | 19 | 100 | |
| Positif | 18 | 37.5 | 23 | 47.9 | 7 | 14.6 | 48 | 100 | |
| Total | 24 | 35.8 | 31 | 46.3 | 12 | 17.9 | 67 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 19 responden yang memiliki *Body Image* negatif sebanyak 6 orang (31,6%) dengan status gizi kurus, sebanyak 8 orang (42,1%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 5 orang (26,3%) dengan status gizi gemuk.

Sedangkan dari 48 responden yang memiliki *Body Image* positif sebanyak 18 orang (37,5%) dengan status gizi kurus, sebanyak 23 orang (47,9%) dengan status gizi normal, dan sebanyak 7 orang (14,6%) dengan status gizi gemuk. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,528 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara *Body Image* dengan status gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru.

7. Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa stres merupakan faktor yang berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023. Hasil ini didukung dengan *p value* = 0,004 artinya responden yang memiliki tingkat stres yang tinggi memiliki status gizi yang tidak normal yaitu gizi lebih dan gizi kurang.

Stres merupakan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Stres dapat berdampak positif dan negatif, diantaranya mahasiswa yang memiliki stress positif akan lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu sehingga pengerjaan skripsi dilakukan setiap waktu dengan durasi panjang. Tetapi ada juga yang mengalami dampak negatif seperti, menjadi malas untuk mengerjakan revisian dari dosen, dan menunda nunda pengerjaan skripsi sehingga tidak memperhatikan kebutuhan dasar seseorang yaitu makan. Stres menyebabkan perubahan pada status gizi seseorang dikarenakan stres dapat menyita waktu seseorang untuk berkonsentrasi pada suatu hal, seseorang dengan keadaan stres cenderung untuk berdiam diri karena kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri (Miliandani et al., 2021). Penelitian ini sejalan dengan Miliandani et al., (2021) yang menyebutkan bahwa ada hubungan kejadian stress dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas ilmu kesehatan universitas islam as-syafi'iyah Jakarta timur tahun 2021 dengan *p value* = $0,024 \leq 0,05$.

Menurut analisa peneliti, stress merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Seseorang yang mengalami stress cenderung sulit untuk berkonsentrasi, Mahasiswa tingkat akhir yang diberatkan dengan tuntutan mengerjakan skripsi yang mengalami kesulitan dan kendala seperti mencari judul, mengerjakan revisi yang terus menerus atau bahkan takut untuk bertemu dengan dosen pembimbingnya merupakan salah satu bentuk dari keadaan stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi masalah ini dapat membuat mahasiswa untuk rentan mengalami stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa sangat beragam diantaranya karena berbagai masalah lain yang mereka alami seperti masalah pribadi dan masalah keluarga yang dapat menyebabkan menurunnya minat dan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

8. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *Emotional Eating* merupakan faktor yang berhubungan dengan Status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023. Hasil ini didukung dengan *p value* = 0,048. *Emotional Eating* merupakan respon seseorang terhadap stres atau kegagalan yang dimanifestasikan dengan perilaku makan berlebih atau tidak makan sama sekali yang dapat menyebabkan perubahan pada status gizi seseorang. Perilaku *emotional eating* akan berpengaruh pada pola konsumsi seseorang, seseorang dengan *emotional eating* cenderung akan makan dengan jumlah yang banyak dan tidak dapat mengontrol makannya tergantung dengan suasana mood yang dialaminya. Pada umumnya penderita *emotional eating* akan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula berlebih. Mengonsumsi makan dengan jumlah besar yang melebihi kebutuhan, bersamaan dengan makanan tinggi lemak, protein, karbohidrat dan tinggi gula dapat menimbulkan obesitas. Pada umumnya *emotional eating* merupakan perilaku makan yang salah, karena penderita *emotional eating* cenderung akan mengonsumsi

makanan seperti *fast food*, *junk food* serta minuman dengan tinggi gula dan rendah serat. (Juzailah 2022).

Sejalan dengan penelitian Goldfield et al., (2010) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi dengan p value < 0,05. Menurut peneliti, Saat memasuki semester akhir mahasiswa cenderung mengalami perubahan pola makan. Pola makan yang dimaksud adalah responden menjadi lebih sering mengonsumsi snack atau “ngemil” dan lebih sering mengonsumsi *fast food* atau *junk food* yang dibeli melalui aplikasi pemesanan online. Konsumsi snack atau “ngemil” yang meningkat frekuensinya ini dilakukan bersamaan dengan proses mengerjakan skripsi dengan tujuan untuk menemani dan meminimalisir rasa bosan ketika mengerjakan skripsi tersebut. Rasa bosan dan stres yang dialami mahasiswa cenderung membuat responden memiliki pola makan yang sangat sulit untuk dikontrol yang menyebabkan berat badan menjadi bertambah. Namun mengonsumsi *fast food* ataupun *junk food* tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang mengandung serat, karbohidrat sederhana, lemak, garam serta pengawet atau pewarna tetapi rendah kandungan vitamin dan seratnya dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

9. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa Asupan Energi merupakan faktor yang berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023. Hasil ini didukung dengan p value = 0,003. Manusia membutuhkan energi dalam jumlah tertentu guna untuk menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktifitas. Energi dapat timbul karena adanya pembakaran yang diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein dalam makanan yang dikonsumsi oleh tubuh, karena itu agar energi tercukupi perlu mengonsumsi makanan yang cukup dan seimbang. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang bila terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan overweight dan obesitas. (Ubro, 2014).

Sejalan dengan penelitian Yanti, (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada remaja SMA dengan p value = 0,003 α = 0,05. Berdasarkan analisa penelitian dari data *food recall 24 hours*, sebagian besar responden mempunyai asupan energi yang kurang namun bila dibandingkan dengan status gizi, lebih banyak responden yang memiliki status gizi yang normal hal ini dapat menunjukkan bahwa seseorang dengan status gizi normal belum tentu mengonsumsi energi yang cukup untuk mencukupi kebutuhan tubuhnya per hari. Hal tersebut dapat juga disebabkan karena waktu *food recall 24 hours* adanya *the flat slope syndrome* yaitu dimana responden yang kurus cenderung melaporkan asupan yang lebih banyak dan sebaliknya. Menurut peneliti responden diharuskan makan sesuai dengan isi piringku agar asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat tercukupi dengan porsi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan-makanan sehat juga dapat menghindari tubuh dari berbagai penyakit.

10. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023

Dari hasil penelitian didapatkan p value 0,32 yang menyebutkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023. Tidur merupakan kebutuhan seseorang agar tubuh dapat berfungsi dengan normal. Tidur mengembalikan stamina dan melakukan proses pemulihan sampai dalam kondisi yang optimal. Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk dapat tetap tidur namun tidak hanya mencapai jumlah lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Secara fisiologis, kualitas

tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan, tingkat kestabilan emosional dan menurunkan tingkat konsentrasi. Nutrisi yang tidak tercukupi dengan baik dapat mengakibatkan gangguan terhadap kualitas tidur dikarenakan berkaitan pada fungsi endokrin, gangguan irama sirkadian serta gastrointestinal. Makronutrien yang berupa karbohidrat dan protein adalah salah satu dari beberapa nutrisi yang memengaruhi tidur seseorang. Waktu tidur yang baik pada usia dewasa yaitu 7-8 jam sehari. Gangguan tidur yang dialami seseorang biasanya terjadi karena 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi stress yang sedang dialami mahasiswa karena tuntutan tugas akhir atau skripsi sedangkan faktor eksternal yaitu sesuatu yang mengharuskan mahasiswa untuk memiliki keterampilan. (Febytia et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Fikri et al., (2017) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan obesitas. Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian Isnawati et al., (2019) yang dilakukan pada santri MA Al-Hamidiah Depok yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan status gizi dengan p value <0,05. Menurut analisa peneliti, Pada saat stress seseorang cenderung melupakan kebutuhannya seperti kebutuhan untuk mengonsumsi makanan dan untuk beristirahat dengan cukup. Stress dan kecemasan pada mahasiswa dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk memiliki asupan lemak dan karbohidrat yang cukup tinggi terutama dari asupan snack. Lama waktu tidur yang pendek berhubungan dengan adanya penurunan *hormon leptin* dan peningkatan *hormon ghrelin*. *Hormon leptin* merupakan hormon yang mengatur nafsu makan dan berat badan sedangkan *hormon ghrelin* merupakan hormon yang merangsang nafsu makan dan biasanya ditemukan pada seseorang yang mempunyai kebiasaan kurang tidur yang dapat menyebabkan perubahan pada status gizi yang berakhir pada kejadian *overweight*, *underweight* dan obesitas. Pada mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru memiliki kualitas tidur yang buruk karena terlalu sering tidur pada larut malam dikarenakan tuntutan skripsi dan tuntutan tugas lainnya sehingga banyak mahasiswa yang mengesampingkan waktu istirahatnya untuk mengerjakan tugas. Hal ini memungkinkan banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur selain status gizi, yaitu aktivitas fisik, gaya hidup dan kondisi lingkungan.

11. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa Gizi Seimbang merupakan faktor yang berhubungan dengan Status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023 dengan p value 0,316. Pengetahuan merupakan kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih pola makan, serta pola konsumsi makanan bergizi yang akan dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harleli et al., (2023) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi mahasiswa Universitas Halu Oleo. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik belum tentu menerapkan pola makan yang sehat, beragam, bergizi dan memiliki status gizi yang seimbang.

Menurut analisa peneliti Tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi, karena pengetahuan gizi merupakan sebab akibat yang langsung dalam menentukan status gizi seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang tinggi dipengaruhi oleh pendidikan yang tinggi, namun seseorang dengan pendidikan rendah sering memperoleh informasi-informasi tentang kesehatan akan memperoleh pengetahuan yang tinggi. Menurut saran peneliti pengetahuan gizi seimbang tidak hanya bisa didapatkan saat pembelajaran di perkuliahan saja namun responden dapat mencari tahu tentang berbagai pengetahuan gizi seimbang dari berbagai media social yang ada di zaman sekarang, tak hanya itu responden juga harus banyak mencari tahu betapa pentingnya pengetahuan gizi seimbang untuk kebutuhan

tubuh agar asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dapat terpenuhi dengan baik serta memiliki status gizi yang normal.

12. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *Body Image* merupakan faktor yang tidak berhubungan dengan Status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2023 dengan *p value* 0,528. Zahra, (2020) menyebutkan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *body image*, salah satunya ialah pengaruh berat badan. Keinginan untuk memiliki berat badan ideal sesuai dengan standar yang dimiliki dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap tubuhnya. Berkaitan dengan tren tubuh yang kurus dan ideal, maka individu dengan status gizi lebih seperti *overweight* atau obesitas akan lebih berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan memiliki *body image* negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Serly (2015) menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan *body image* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Jakarta dengan *p value* = 0,321. Selain status gizi, asupan energi yang dapat dipengaruhi oleh perilaku diet juga berhubungan dengan *body image* kurangnya asupan energi merupakan bentuk usaha membatasi asupan makanan untuk mencapai bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan, sehingga seseorang dengan asupan energi yang kurang biasanya merupakan seseorang yang merasa khawatir dan cenderung tidak puas terhadap tubuhnya (*body image* negatif). Ideal merupakan sesuatu yang penting karena sangat menunjang penampilan. Pikiran, pendapat, dan perlakuan orang lain terhadap diri mereka merupakan faktor pemicu utama mengapa mahasiswa ingin memiliki tubuh yang ideal. Bagi mahasiswa gizi, penyebab mahasiswa gizi rentan mengalami ketidakpuasan tubuh yang utama selain pendapat orang lain terhadap dirinya adalah adanya tuntutan yang berkaitan dengan profesionalisme profesi bidang gizi. Persepsi remaja terhadap *body image* akan menentukan pola makan serta status gizinya. Kemudian terdapat hubungan positif signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, yang mana semakin negatif persepsi *body image* atau remaja yang menganggap dirinya gemuk, maka remaja tersebut akan cenderung mengurangi frekuensi makan.

Berdasarkan analisa peneliti, sebagian besar responden menyatakan puas dengan penilaian *body image* yang dimilikinya, mereka menilai bahwa bentuk tubuhnya tidak terlalu mengganggu aktifitas sehari-hari (didasarkan pada pendapat pribadi). Penyebab dari status gizi seseorang banyak faktor selain *body image*, status gizi dapat dipengaruhi dari aktivitas fisik sehari-hari, pengetahuan mengenai gizi, asupan energi yang dikonsumsi ataupun dari faktor lingkungan. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat ternyata tidak semua responden yang memiliki *body image* tidak puas terhadap dirinya memiliki status gizi yang baik, tetapi masih banyak juga responden yang memiliki *body image* tidak puas ternyata status gizinya *underweight* ataupun gemuk. Hal ini dikarenakan ternyata masih banyak responden yang masih kurang peduli dengan keadaan status gizinya walaupun responden itu merasakan tidak puas dengan *body image*-nya sendiri.

D. Penutup

Ada hubungan stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat universitas hang tuah pekanbaru. Ada hubungan *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat universitas hang tuah pekanbaru. Ada hubungan Asupan Energi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat universitas hang tuah pekanbaru. Ada hubungan Kualitas Tidur dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat universitas hang tuah pekanbaru. Tidak adanya hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat universitas hang tuah pekanbaru. Tidak adanya hubungan *Body Image* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu kesehatan masyarakat universitas hang tuah pekanbaru

Daftar Pustaka

- Agung, A., Ruwiah, R., & Paridah, P. (2022). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Halu Oleo Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(4), 156–160. <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4.23689>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. scholar.archive.org. <https://scholar.archive.org/work/jm6xvqmr6rboxby6mxgkukchd4/access/wayback/http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/download/135/pdf>
- Aritonang, I. (2010). Menilai Status Gizi untuk Mencapai Sehat Optimal.
- Basar, G. P., Indriasari, R., & Battung, S. M. (2020). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. 1–5.
- Basir, F. H., Malonda, N. S. H., & Kawatu, P. A. (2021). Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 71–77.
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., Neng I Kasim, I. S., & Indriany Korwa, V. M. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>
- Bulan, A. U., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2017). *Gizi indonesia*. 40(1), 35–44.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi berdasarkan Antropometri. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–6.
- Fadlilah, S., Wiyani, C., Sumarni, S., & Lustiyati, E. D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi, Emotional Quotient (Eq), Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 228–235. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.31688>
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 204–209. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Frisca Siahaan, R. (2017). Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 15(2), 57–64. <https://doi.org/10.24114/jkss.v15i2.8775>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Harleli, N., & Yunawati, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Halu Oleo Kendari Tahun 2022. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(4), 146–151. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/gikes/article/view/30140/17412>
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 792–797. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.403>