

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi merupakan aspek yang sangat penting dan mendasar dalam kehidupan manusia. Sesuai dengan sasaran RPJMN 2020-2024, status gizi yang baik menjadi salah satu tanda bahwa terwujudnya masyarakat Indonesia dengan sumber daya yang berkualitas serta berdaya saing.¹ Adanya masalah gizi atau tidak keseimbangan gizi tentu akan memberi dampak nantinya pada kualitas individu manusia itu sendiri baik pada kasus kekurangan maupun kelebihan gizi. Namun hingga saat ini, masalah gizi juga masih banyak ditemukan pada berbagai tempat.²

Global Nutrition Report tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 143 negara di dunia, sebanyak 124 negara (86,7%) setidaknya mengalami dua masalah gizi yang serius.³ Di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik memiliki hampir setengah dari populasi di seluruh dunia yang menderita beban masalah gizi ganda. Prevalensi kegemukan merupakan masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Ditemukan hampir 2 miliar orang dewasa dari usia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 600 juta mengalami kegemukan. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016 prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa dan usia di atas 18 tahun adalah 39%, sedangkan untuk prevalensi kegemukan adalah 13%.⁴

Di Indonesia, obesitas pada orang dewasa juga menjadi salah satu masalah utama pada bidang gizi. Renstra Kemenkes tahun 2020-2024 menetapkan target yang harus dicapai pada masalah obesitas ialah sebesar 15,4 %. Namun hasil dari data Riset

Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas mengalami peningkatan melampaui dari target yang ditentukan yakni sebesar 21,8%. Selain itu, masalah gizi lain pada orang dewasa juga mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil laporan tahun sebelumnya, yakni kurus dan berat badan lebih. Ada pun persentasenya pada kurus sebesar 9,3%, dan berat badan lebih 13,6 %.⁵ Sedangkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 yakni prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5%.⁶

Pada tingkat provinsi, hampir semua provinsi di Indonesia tidak mencapai target yang telah ditentukan terkecuali Provinsi Nusa Tenggara Barat dan Nusa Tenggara Timur.⁶ Salah satu provinsi yang tidak mencapai target adalah Provinsi Bengkulu. Secara geografis Bengkulu berada di pantai barat bagian selatan Pulau Sumatra yang berbatasan langsung dengan Provinsi Sumatra Selatan, Jambi dan Lampung. Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa kejadian obesitas tidak mencapai target yang telah ditentukan. Adapun kejadian obesitas pada kelompok dewasa di Bengkulu sebesar 19,9%. Persentase kejadian ini lebih besar jika dibanding tiga Provinsi yang berada di sekitarnya atau berbatasan dengannya, yakni Jambi 17,6%, Sumatra Selatan 17,4% dan Lampung 17,3%.⁵ Selain itu terjadi peningkatan pula pada status gizi gizi lebih orang dewasa ditinjau melalui hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dengan membandingkan dari hasil sebelumnya yaitu tahun 2013. Sementara pada status gizi kurus mengalami penurunan 0,5% saja. Adapun data yang dihasilkan dari Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 yaitu, kurus 8,3%, gizi lebih 13,15% dan obesitas sebesar 19,9%.⁵ Dibandingkan pada hasil laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, status gizi kurus sebesar 8,8%, sementara gizi lebih 10,8% dan obesitas 12,9%.⁶

Pada tingkat Kabupaten, seluruh Kabupaten di Bengkulu juga tidak ada yang mencapai target dari Renstra Kemenkes yang telah ditentukan. Salah satu Kabupaten di Bengkulu yang tidak mencapai target adalah Rejang Lebong. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 di Kabupaten Rejang Lebong mengenai status gizi orang dewasa adalah kurus sebesar 8,48%, berat badan lebih sebesar 13,37% dan Obesitas sebesar 18,03%.

Mahasiswa merupakan bagian golongan dewasa awal yang beralih dari masa remaja sebagai generasi penerus bangsa. Diharapkan juga, dengan memiliki perilaku hidup sehat mahasiswa/i akan mempunyai kesehatan yang baik sehingga mampu mendukung tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas guna menjadi cikal bakal dalam perwujudan rencana pembangun yang telah dirancang. Mahasiswa dengan SDM berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif, dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas kemahasiswaannya. Salah satu cara untuk mewujudkan mahasiswa berkualitas adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi, namun banyak dari mahasiswa yang asupan zat gizinya belum terpenuhi sesuai kebutuhannya sehingga menyebabkan masalah gizi.⁷

Penelitian pada Mahasiswa yang dilakukan di Universitas Malahayati pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 50% dari 60 responden yang diteliti mengalami obesitas.⁸ Hasil penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Universitas MH.Tamrin tahun 2020 juga menuliskan masalah gizi yang dialami pada mahasiswa, yakni sebanyak 29,5% berstatus gizi lebih dan 15,8% berstatus gizi kurus.⁹ Selaras dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Diponegoro tahun 2016 menuliskan masalah gizi yang sama, yaitu 36,1% berstatus gizi lebih dan 13,9% berstatus gizi kurus.⁷

Pada masa ini pula, mahasiswa melewati fase peralihan dari usia remaja menjelang dewasa awal sehingga mengalami banyak perubahan dari berbagai aspek seperti fisik, biologis, psikologi maupun sosial.¹⁰ Perubahan yang paling kentara terjadi adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat cepat pada berbagai bagian tubuh, mulai dari wajah, tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, lingkar lengan, lingkar paha dan lain-lain. Berbagai perubahan dalam bentuk fisik itu tak lepas bersamaan dengan aspek psikologi yang pada keadaan ini mulainya menaruh perhatian terhadap penampilan termasuk memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga membangun citra tubuh atau *body image* terhadap dirinya sendiri.¹¹

Body image adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang bentuk, ukuran, kegunaan, penampilan, dan kemampuan.¹⁰ Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh Mahasiswa menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya. *Body image* terbagi menjadi dua, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif ialah seseorang yang bisa menerima dan nyaman akan bentuk tubuh miliknya, sementara seseorang dengan *body image* negatif justru sebaliknya.¹²

Berdasarkan penelitian mengenai *body image* menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* negatif lebih banyak (74%) daripada mahasiswa dengan *body image* positif (26%).¹³ Mahasiswa dengan *body image* negatif cenderung beranggapan bahwa asupan energi yang lebih akan berisiko pada bentuk tubuhnya. Sementara pada mahasiswa dengan asupan energi yang cukup memiliki *body image* positif atau merasa puas dengan bentuk tubuhnya.¹⁴

Body image yang negatif dapat menimbulkan masalah utama pada kesehatan, salahnya satu berdampak pada kondisi psikologis. Perasaan tidak puas atau kurang

menerima terhadap bentuk tubuh sendiri dapat menjadi pemicu seseorang mengalami stres hingga depresi.¹³ Responden berusaha untuk menjaga bentuk tubuh dengan melakukan diet tanpa memperhatikan prinsip gizi dan kesehatan sehingga berpengaruh terhadap pola makan.¹⁵

Stres merupakan respon tidak spesifik baik secara psikologis maupun fisiologis terhadap tekanan dan perubahan.¹⁶ Mahasiswa sebagai insan akademik, dalam kegiatan perkuliahan juga tidak terlepas dari faktor stres lainnya. Banyaknya tuntutan yang bersumber dari eksternal seperti tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, capaian indeks prestasi serta penyesuaian sosial juga memberi efek stres jika tak pandai mengendalikan.¹⁵

Penelitian mengenai stres pada Mahasiswa menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa dengan perasaan stres sebanyak 70% responden dari yang diteliti dengan proporsi hampir sama antara mahasiswa laki-laki dan perempuan secara berturut-turut sebesar 72% dan 68%.¹³ Hal serupa juga ditemukan pada penelitian lain mengenai stres pada mahasiswa, dimana lebih dari setengah mahasiswa yang diteliti mengalami stres yaitu sebesar 56,6%.¹⁸

Stres yang tak terkendali dan diatasi oleh mahasiswa tentunya akan menimbulkan dampak tersendiri dalam berbagai hal.¹⁶ Salah satu manifestasi klinis dari stres ialah nafsu makan yang bisa naik dan turun sehingga pola makan menjadi tidak teratur dan sehat. Hal ini dikenal dengan istilah *emotional eating*. Penderita bisa makan secara berlebihan dan pada kondisi tertentu atau mengalami penurunan nafsu makan sehingga kehilangan berat badan.¹³

Saat mengalami stres, tubuh memberi sinyal pada otak akan stressor yang dihadapi. Ketika proses ini berlangsung, terdapat hormon-hormon stres yang akan terlibat dalam pemberian respon stres, salah satu efek yang dirasakan adalah

pengendalian nafsu makan seseorang.¹⁹ Hasil dari penelitian yang dilakukan di Universitas Diponegoro bahwa saat mahasiswa mengalami stres terjadi peningkatan nafsu makan dibanding saat tidak stres.²⁰

Pola makan akan menentukan jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Pola makan yang tak baik tentunya akan memengaruhi asupan makanan yang dibutuhkan sesuai oleh kebutuhan tubuh. Ketidakteraturan pola makan bisa memicu munculnya banyak masalah, baik dari aspek fisiologis dan psikologis termasuk status gizi. Penelitian Cholidah *et al* tahun 2020 melaporkan bahwa sebanyak 56,8% mahasiswa yang teliti memiliki pola makan yang tidak baik dengan tidak seimbangnya antara asupan pada jumlah karbohidrat, lemak dan protein.²¹ Pola makanan yang tidak baik dan sehat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya masalah pada status gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih.²²

Penelitian mengenai *body image* sudah banyak ditemukan pada remaja seperti siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA), namun masih jarang dilakukan pada kelompok usia dewasa atau perguruan tinggi. Di Indonesia, penelitian tentang hubungan antara *body image* dan aspek psikososial yang diindikasikan oleh stres pada mahasiswa belum banyak ditemukan. Pada saat yang bersamaan, Mahasiswa merupakan masa yang rentan terhadap gangguan *body image* dan stres.

Poltekkes Kemenkes Bengkulu merupakan salah satu perguruan tinggi yang berada di Kabupaten Rejang Lebong. Terdapat dua program studi yaitu keperawatan dan kebidanan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di tempat tersebut dengan cara observasi, didapatkan informasi mengenai proses belajar melalui tenaga pendidikan yang berprofesi di perguruan tinggi tersebut, mengatakan jika secara umum proses belajar antara kebidanan dan perawat sama padatnya. Baik

proses belajar secara teori maupun kegiatan praktikum di lingkungan kampus, klinik, puskesmas dan rumah sakit yang sudah dilakukan sejak semester dua perkuliahan. Hal ini bisa menjadi salah satu pemicu stres yang dikenal dengan stressor akademik. Stres yang bersumber pada tekanan atau perubahan dalam perkuliahan.

Permasalahan lain yang ditemukan ialah mengenai kebiasaan makan para mahasiswa. Ketika diamati dari dua jurusan tersebut, jurusan keperawatan terlihat lebih banyak mengonsumsi makanan yang dijual di sekitar lingkungan kampus, seperti gorengan, snack-snack kemasan, minuman kemasan, kue-kue tradisional, mie instant, nasi goreng dan nasi ayam. Sementara pada jurusan kebidanan, sebagian besar mahasiswa lebih banyak membawa bekal dari rumah yang dimasak sendiri untuk kebutuhan makan selama di kampus. Sehingga tidak banyak dari mahasiswa kebidanan yang memiliki kebiasaan makan jajanan terlalu banyak makanan yang dijual. Jika kebiasaan jajan pada mahasiswa Keperawatan ini tidak dikendalikan dapat memicu pola makan yang tidak baik pada mahasiswa. Berupa kalori yang berlebih, serta vitamin dan mineral yang kurang karena sebagian besar makanan yang dikonsumsi dalam lingkungan sekolah berbahan utama karbohidrat. Selain itu adanya keluhan pada masalah mengenai ketakutan akan gemuk dan ketidaknyamanan dengan berat badan, sehingga rasa ketidakpuasan akan kondisi tubuh yang dimiliki dapat menimbulkan risiko akan persepsi *body image* yang negatif.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana Hubungan Body Image, Stres dan Pola Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan ulasan yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara *body image*, stres, dan pola makan terhadap status gizi pada Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan *body image*, stres dan pola makan terhadap status gizi pada Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden
- b. Diketahui distribusi frekuensi *body image* pada Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- c. Diketahui distribusi frekuensi stres pada Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- d. Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- e. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- f. Diketahui hubungan *body image* dan status gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- g. Diketahui hubungan stress dan status gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

- h. Diketahui hubungan pola makan dan status gizi Mahasiswa Keperawatan Curup di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

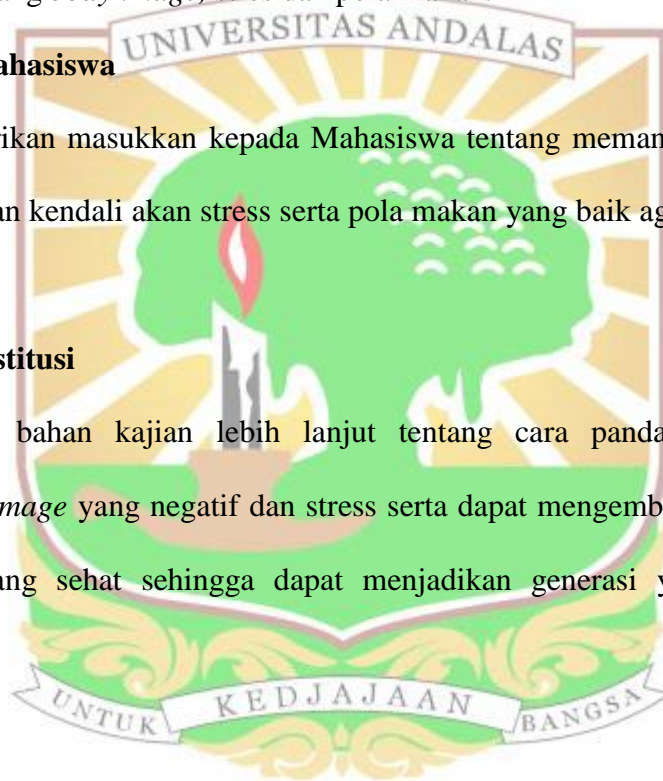
Dengan penelitian ini, peneliti dapat menambah wawasan, kemampuan, menerapkan ilmu yang dipelajari dan untuk memberikan informasi kepada Mahasiswa tentang *body image*, stres dan pola makan.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Memberikan masukan kepada Mahasiswa tentang memandang *body image* secara positif dan kendali akan stress serta pola makan yang baik agar status gizi bisa terjaga.

1.4.3 Bagi Institusi

Sebagai bahan kajian lebih lanjut tentang cara pandangan mahasiswa terhadap *body image* yang negatif dan stress serta dapat mengembangkan kebiasaan pola makan yang sehat sehingga dapat menjadikan generasi yang unggul dan berprestasi.



1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Keperawatan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Tujuannya untuk mengetahui hubungan *body image*, stres, dan pola makan terhadap status gizi mahasiswa di Keperawatan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Variabel dependen adalah status gizi dan variabel independen adalah *body image*, stres dan pola makan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*.