

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang berada pada fase transisi penting dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam gaya hidup, pola makan, pola tidur, serta tuntutan akademik dan sosial yang meningkat. Perubahan tersebut berpotensi memengaruhi status kesehatan, termasuk status nutrisi, yang umumnya dinilai melalui indeks massa tubuh (IMT) (Romero-Romero et al., 2023).

Secara global, masalah gizi lebih merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang terus meningkat, World Health Organization melaporkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 43% penduduk dewasa (≥ 18 tahun) di dunia mengalami overweight dan sekitar 16% berada pada kategori obesitas, kondisi ini menunjukkan bahwa hampir setengah populasi dewasa dunia terdampak masalah kelebihan berat badan, yang berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang (World Health Organization, 2022).

Di Indonesia, beban masalah gizi lebih juga tergolong tinggi, berdasarkan analisis United Nations Children's Fund yang bersumber dari Riskesdas 2018, sekitar 35,5% penduduk dewasa Indonesia mengalami

overweight atau obesitas, yang setara dengan lebih dari 64 juta jiwa, data ini menunjukkan bahwa masalah status nutrisi tidak hanya menjadi isu global, tetapi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di tingkat nasional (United Nations Children's Fund, 2023.).

Kelompok dewasa awal yang mencakup usia mahasiswa juga menunjukkan beban masalah status nutrisi yang tidak dapat diabaikan, studi berbasis Riskesdas, 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok usia 18–24 tahun mencapai 7,6%, mengacu pada data Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia pada kelompok usia 20–24 tahun mencapai lebih dari 22 juta jiwa, sehingga secara estimatif menunjukkan bahwa jutaan dewasa awal di Indonesia telah terdampak masalah obesitas.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) yang menunjukkan bahwa permasalahan status gizi pada penduduk dewasa (≥ 18 tahun), termasuk kelebihan berat badan dan obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), masih merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan, SKI 2023 juga melaporkan proporsi obesitas sentral yang cukup tinggi pada kelompok usia 15–24 tahun, terutama pada perempuan, yang mencerminkan kerentanan masalah gizi pada kelompok usia muda yang sepadan dengan usia mahasiswa, kondisi ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap status nutrisi pada kelompok usia mahasiswa sebagai bagian dari upaya pencegahan dini masalah kesehatan di masa depan.

Lingkungan perguruan tinggi memiliki karakteristik tersendiri yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik dapat memicu stres psikologis (Amr et al., 2019). Stres akademik merupakan kondisi yang umum dialami

mahasiswa dan sering kali berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada perubahan perilaku, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur (Amr et al., 2019).

Penelitian sebelumnya dari Romero-Romero, 2023 mengatakan stres berperan dalam memengaruhi status nutrisi melalui mekanisme hormonal, stres kronis dapat mengaktifkan aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) yang meningkatkan sekresi hormon kortisol, peningkatan kadar kortisol yang berlangsung terus-menerus diketahui dapat memicu peningkatan nafsu makan, preferensi terhadap makanan tinggi gula dan lemak, serta penumpukan lemak tubuh yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan IMT, stres tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap status nutrisi mahasiswa.

Kualitas tidur merupakan faktor penting lain yang berperan dalam pengaturan metabolisme dan berat badan. Tidur memiliki fungsi esensial dalam proses pemulihan fisik, regulasi hormon, serta keseimbangan energi tubuh. Namun, mahasiswa sering kali mengalami gangguan kualitas tidur akibat kebiasaan begadang, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta tuntutan akademik yang menyebabkan waktu tidur menjadi tidak teratur, kondisi ini berpotensi mengganggu keseimbangan hormon leptin dan ghrelin yang berperan dalam pengaturan rasa lapar dan kenyang (Abdulla et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan risiko overweight dan obesitas. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah cenderung memiliki IMT yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur baik. Gangguan tidur dapat menyebabkan peningkatan asupan energi, terutama pada

malam hari, serta penurunan sensitivitas metabolik, sehingga berkontribusi terhadap perubahan status nutrisi (W. Liu et al., 2021).

Stres dan kualitas tidur memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Tingkat stres yang tinggi dapat memperburuk kualitas tidur, sementara kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan persepsi stres. Interaksi antara stres dan kualitas tidur ini dapat membentuk suatu siklus yang berdampak negatif terhadap perilaku kesehatan, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, yang pada akhirnya memengaruhi status nutrisi mahasiswa (Abdulla et al., 2023).

Studi terbaru juga menunjukkan bahwa stres dan kualitas tidur secara simultan berhubungan dengan perubahan komposisi tubuh, seperti peningkatan massa lemak dan penurunan massa bebas lemak pada mahasiswa. Kondisi ini menegaskan bahwa faktor psikologis dan gaya hidup memiliki peran penting dalam menentukan status nutrisi dewasa muda (Faris et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian internasional telah mengkaji hubungan antara stres, kualitas tidur, dan status nutrisi pada mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi antar negara dan latar belakang budaya. Faktor lingkungan, sosial, dan akademik yang berbeda dapat memengaruhi tingkat stres, kualitas tidur, serta perilaku makan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan stres dan kualitas tidur dengan status nutrisi pada mahasiswa di Indonesia, khususnya di Universitas Andalas, masih sangat diperlukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi lokal mahasiswa serta menjadi dasar dalam perencanaan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini **“Adakah hubungan stress dan kualitas tidur dengan status nutrisi pada mahasiswa?”**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya hubungan stres dan kualitas tidur dengan status nutrisi pada mahasiswa.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

- Didentifikasinya distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa.
- Didentifikasinya distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa.
- Mengetahui distribusi frekuensi status nutrisi mahasiswa Universitas Andalas berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).
- Menganalisis hubungan antara stres dengan status nutrisi pada mahasiswa Universitas Andalas.
- Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan status nutrisi pada mahasiswa Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik dalam bidang praktik keperawatan, akademik, maupun pengembangan penelitian selanjutnya. Manfaat penelitian ini dibagi menjadi:

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan dasar pertimbangan bagi perawat dalam memberikan edukasi serta intervensi promotif dan preventif terkait manajemen stres, pola tidur yang sehat, dan pemeliharaan status nutrisi pada mahasiswa. Dengan demikian, perawat dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan dini masalah status nutrisi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pada usia dewasa awal.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya terkait pengaruh faktor psikososial dan gaya hidup terhadap status nutrisi pada kelompok dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam pengembangan materi pembelajaran maupun penelitian yang berfokus pada promosi kesehatan dan pencegahan masalah nutrisi pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data pendukung bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain, seperti pola makan dan

aktivitas fisik, atau menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperkuat bukti mengenai hubungan stres, kualitas tidur, dan status nutrisi.

