

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap transisi menuju masa dewasa dan mencakup semua perkembangan yang dialami dalam persiapan transisi menuju masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial (Fhadila, 2017). Pertumbuhan yang cepat pada masa remaja, status gizi harus dipantau untuk mengidentifikasi remaja yang berisiko gizi kurang dan gizi berlebihan, dan tindakan lebih lanjut harus diambil untuk memperbaiki pola makan sebelum komplikasi dari penyakit lain terjadi. Karena kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, pemenuhan kebutuhan nutrisi harus dipertimbangkan pada saat ini. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja berpengaruh signifikan terhadap asupan (Kemenkes, 2017)

Masa remaja terdapat masalah gizi berupa gangguan makan yang umum terjadi yaitu bulimia nervosa dan anoreksia dengan ciri-ciri penderita gangguan makan ini antara lain asupan makanannya dikontrol dengan ketat dan dikurangi secara drastis. Walaupun kebutuhan energi dan zat gizi lebih banyak remaja dari pada orang dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makan melebihi kebutuhannya sehingga menyebabkan gemuk dan obesitas. Pada remaja dengan badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis tidak selalu berupa terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik, pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Keadaan Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017)

Gizi lebih sudah menjadi masalah di dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2,8 juta orang meninggal karena makan berlebihan dan obesitas setiap tahun sejak 2008. Sementara itu, prevalensi gizi kurang di seluruh dunia adalah 14,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi di Asia Tenggara sebesar 27,3%. Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan bahwa sekitar 800 juta

orang di seluruh dunia menderita gizi buruk, sebagian besar di negara berkembang. Jumlah anak yang menderita gizi buruk di seluruh dunia telah mencapai 104 juta, dengan prevalensi gizi buruk tertinggi di dunia di Asia Selatan sebesar 46%, Afrika sub-Sahara 28% dan Amerika Latin/Karibia 7%. Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2018)

Islam menjelaskan stres adalah cobaan yang diberikan oleh Allah SWT untuk hambanya. Namun didalam Islam stres bukan hal yang harus ditakuti dan dihindari karena sebagaimana diajarkan bahwa tuntutan tau ujian hidup merupakan suatu yang harus dijalani sebagai bagian dari proses kehidupan itu sendiri (Tri, 2021).

Halal merujuk kepada hal-hal yang diperbolehkan sedangkan haram merujuk kepada hal yang dilarang. Setiap muslim diperintahkan hanya mengkonsumsi makanan/minuman halal dan thayyib yaitu baik dan menyehatkan serta tidak makan berlebihan yang biasa disebut dengan gizi seimbang (Mayasari, 2007). Hal ini tercantum dalam ayat al-quran tentang aturan makan dan minum :

• يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْهُمَا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya :

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf(7)31).

Respon dan tingkat stres diketahui mempengaruhi status gizi. Gejala gangguan gizi terjadi sebagai akibat dari perubahan fisik, psikologis dan sosial yang berkisar dari perubahan nafsu makan hingga timbulnya gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia. Hasil studi kesehatan dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang dimanifestasikan oleh gejala kecemasan dan depresi pada anak usia 15 tahun sekitar 14 juta, atau 6% dari total penduduk Indonesia. Sedangkan untuk gizi pada masa remaja, sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja putri mengalami anemia, yang terutama disebabkan oleh pola makan dan asupan gizi yang tidak memadai. Masalah gizi pada remaja akan berdampak serius pada penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi sekolah, kebugaran dan produktivitas remaja. Selain stres psikososial, ada banyak masalah lain yang dihadapi remaja yang berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi (Kemenkes, 2018)

Stres dapat terjadi pada berbagai usia dan profesi, termasuk mahasiswa. Penyebab stres atau biasa disebut stresor adalah situasi, objek, atau situasi individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademiknya, terutama dari kebutuhan eksternal dan harapan mereka sendiri. Stresor atau faktor pencetus yang dihadapi oleh siswa antara lain jauhnya siswa dari orang tua dan kerabat, ekonomi/keuangan (manajemen keuangan, uang saku), interaksi dengan teman dan lingkungan baru, dan masalah pribadi lainnya. Sementara itu, faktor ilmiah seperti perubahan gaya belajar sekolah menengah ke universitas, tugas kuliah, pencapaian tujuan, prestasi akademik, dan masalah sekolah lainnya juga berkontribusi terhadap potensi stres. Siswa yang menderita stres dan depresi yang ekstrim harus sangat berhati-hati karena hal ini dapat mempengaruhi proses belajar dan kinerja siswa (Legiran, 2015)

1.2 Rumusan Masalah

Peralihan remaja menjadi dewasa akan terjadi perubahan perkembangan meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Keadaan stres pada mahasiswa terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran, prestasi mahasiswa dan status gizi. Perubahan perkembangan aspek fisik bergantung dengan pemenuhan gizi yang dikonsumsi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mempengaruhi asupannya. Terjadinya gangguan nutrisi yang muncul sebagai akibat dari gangguan pola makan, yang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami bulimia nervosa, anoreksia, anemia dan obesitas. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan status stres psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi mahasiswa FK Yarsi 2019.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat stres psikosisal pada mahasiswa FK Yarsi 2019?
2. Bagaimana asupan energi dan protein pada mahasiswa FK Yarsi 2019?
3. Bagaimana status gizi pada mahasiswa FK Yarsi 2019?
4. Bagaimana hubungan analisis stres psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi pada mahasiswa FK Yarsi 2019?
5. Bagaimana Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi makanan dan Status Gizi dalam pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Mahasiswa FK Yarsi 2019.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
2. Mengukur asupan energi dan protein pada mahasiswa tingkat akhir perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

3. Mengukur status gizi pada mahasiswa tingkat akhir perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
4. Menganalisis pengaruh stres terhadap konsumsi makan dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.v

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Dengan penelitian ini diharapkan mahasiswa lebih peduli dan merasa penting dengan keadaan Status Stres Psikososial yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Mahasiswa FK Yarsi 2019.

1.5.2 Manfaat Aplikatif

1.5.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah informasi baik berupa data maupun hasil temuan yang berkorelasi terhadap keadaan Status Stres Psikososial yang berhubungan dengan Status Gizi

1.5.2.2 Bagi Mahasiswa

Dapat bermanfaat bagi mahasiswa agar dapat memperluas pengetahuan dan informasi.

1.5.2.3 Bagi Institusi

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber informasi yang dapat digunakan untuk peneliti.

1.5.2.4 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai peran kesehatan stres psikososial yang baik dalam memengaruhi status gizi.