

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KUALITAS TIDUR,
TINGKAT STRESS, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI MAHASISWA S1 GIZI ANGKATAN
2023 DAN 2024 DI UNIVERSITAS
PERINTIS INDONESIA**

SKRIPSI



Oleh:

ASMI ROHIMAH
NIM : 2120272061

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

2025

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
Skripsi, Agustus 2025**

**ASMI ROHIMAH
NIM: 2120272061**

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRESS, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI S1 GIZI ANGKATAN 2023 DAN 2024 DI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

(xiii + 81 halaman + 10 tabel + 3 lampiran)

ABSTRAK

Status gizi merupakan indikator penting yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti asupan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik. Mahasiswa berada pada masa remaja akhir yang rawan mengalami masalah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Jenis penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan teknik total sampling yang melibatkan 84 responden. Data diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Food Recall 2x24 jam*, (PSQI), (PSS-10), dan (PAL), serta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal (49%), *underweight* (28%), dan *overweight* (23%). Asupan zat gizi makro sebagian besar kurang, yaitu karbohidrat (73%), protein (64%), dan lemak (59%). Terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat ($p=0,023$), protein ($p=0,012$), lemak ($p=0,047$), aktivitas fisik ($p=0,047$) dengan status gizi. Namun, kualitas tidur ($p=0,125$) dan tingkat stress ($p=0,865$) tidak berhubungan dengan status gizi.

Disimpulkan bahwa faktor asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi mahasiswa, sedangkan kualitas tidur dan tingkat stress tidak berpengaruh signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk menjadi pola makan seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik demi status gizi yang lebih baik.

Kata Kunci: Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stress, Aktivitas Fisik

Daftar Bacaan: 1994-2024

**BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM
PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY
Thesis, August 2025**

**ASMI ROHIMAH
NIM: 2120272061**

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE, SLEEP QUALITY, STRESS LEVEL, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION STUDENTS OF THE 2023 AND 2024 CLASSIFICATION OF NUTRITION AT PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY

(xiii + 81 pages + 10 tables + 3 attachments)

ABSTRACT

Nutritional status is an important indicator influenced by various factors such as macronutrient intake, sleep quality, stress levels, and physical activity. College students in late adolescence are vulnerable to nutritional problems. This study aimed to determine the relationship between macronutrient intake, sleep quality, stress levels, and physical activity with nutritional status in undergraduate nutrition students from the 2023 and 2024 intakes at Perintis Indonesia University.

This study used a cross-sectional design with a total sampling technique involving 84 respondents. Data were obtained through interviews using a 2x24-hour Food Recall questionnaire, (PSQI), (PSS-10), and (PAL), as well as anthropometric measurements to determine nutritional status. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test with a 95% confidence level.

The results showed that most respondents had normal nutritional status (49%), underweight (28%), and overweight (23%). Most respondents were deficient in macronutrient intake, namely carbohydrates (73%), protein (64%), and fat (59%). There was a significant relationship between carbohydrate intake ($p=0.023$), protein ($p=0.012$), fat ($p=0.047$), and physical activity ($p=0.047$) and nutritional status. However, sleep quality ($p=0.125$) and stress levels ($p=0.865$) were not associated with nutritional status.

It was concluded that macronutrient intake and physical activity were associated with students' nutritional status, while sleep quality and stress levels had no significant impact. This study is expected to serve as a guide for students in maintaining a balanced diet and increasing physical activity for better nutritional status.

Keywords: Nutritional Status, Macronutrient Intake, Sleep Quality, Stress Level, Physical Activity

References: 1994-2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja akhir adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa yang biasanya terjadi pada rentang usia 17-22 tahun. Tahap ini merupakan masa perubahan yang signifikan di mana seseorang beralih dari satu fase perkembangan ke fase berikutnya. Pada perkembangan tahap ini, individu mulai melepaskan kebiasaan lama dan bersiap untuk menghadapi hal-hal baru dalam kehidupannya (Ermis Suryana, 2022). Mahasiswa bisa dikatakan sebagai remaja akhir, dengan kisaran umur 17-22 tahun (Desi Ariska, 2020).

Status gizi adalah salah satu indikator penting yang dipengaruhi dari berbagai faktor, diantaranya asupan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik. Status gizi pada remaja menggambarkan kondisi fisik yang mencerminkan keseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Status gizi merupakan indikator kesehatan yang berkaitan dengan pemanfaatan makanan oleh tubuh. Status gizi ini terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas (Rahayu, 2020) Status gizi juga menjadi indikator utama dalam mengidentifikasi masalah gizi yang dialami seseorang. Pengaruh masalah gizi bergantung pada kondisi status gizi. Seseorang dengan status gizi buruk lebih rentan terkena penyakit infeksi, sementara seseorang yang mengalami kelebihan gizi atau obesitas beresiko terhadap penyakit degeneratif (Muchtar, 2022).

Masalah gizi pada remaja umumnya disebabkan karena asupan dan pola makan yang tidak tepat, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan ini dapat mengakibatkan masalah seperti gizi kurang atau gizi lebih. Selain itu, masalah ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemiskinan, frekuensi penyakit, rendahnya kesadaran, pengetahuan yang terbatas tentang dampak jangka panjang kurang dan lebihnya status gizi, serta jumlah dan kualitas makanan yang tidak mencukupi (Retni, 2023)

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) atau Badan Kesehatan Dunia tahun 2018, prevalensi gizi kurang pada remaja di dunia sebesar 14,9% dengan prevalensi tertinggi berada di Asia Tenggara yaitu sebesar 27,3% (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi status gizi usia 18+ tahun di Indonesia 7,8% status gizi kurang, 54,4% status gizi normal, 14,4% status gizi lebih, dan 23,4% obesitas. Sedangkan di Sumatera Barat pada usia >18 tahun didapatkan prevalensi status gizi kurang 5,9%, status gizi normal 53,3%, status gizi lebih 15,3%, dan obesitas mencapai angka 25,4% (Kemenkes, 2023).

Status gizi bisa dipengaruhi dari berbagai faktor, di antaranya asupan kalori sehari-hari, aktivitas fisik, dan durasi tidur (Hadi, 2019). Makanan dengan jumlah kalori yang tinggi bisa mengakibatkan peningkatan berat badan secara cepat dan meningkatkan risiko kegemukan. Kelebihan berat badan atau *overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti genetik, lingkungan, hormonal dan pola makan (Simanoah M. R., 2022)

Asupan zat gizi makro memiliki peran penting sebagai sumber utama energi yang mendukung pertumbuhan otot, perkembangan tubuh yang normal, serta

perbaikan jaringan yang rusak. Pemenuhan gizi yang optimal sangat berpengaruh pada status gizi mahasiswa yang diperlukan untuk menunjang aktivitas fisik maupun akademik selama perkuliahan. Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktifitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi, seperti kenaikan atau penurunan berat badan. Zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh. Kekurangan zat gizi makro dapat menyebabkan defisit energi dan penurunan status gizi, sedangkan kelebihan asupan dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan resiko penyakit. Oleh karena itu keseimbangan asupan gizi sangat penting terutama bagi mahasiswa yang aktif (Teti Dwi Cahyani, 2024)

Kualitas tidur juga merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi status gizi . Pola tidur yang tidak memadai, baik dari segi durasi yang tidak cukup, gangguan saat tidur, maupun disfungsi pada siang hari, dapat mengakibatkan rasa kantuk dan kelelahan yang berlebihan. kondisi ini cenderung mengurangi tingkat aktivitas fisik di siang hari, yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, serta berpotensi meningkatkan berat badan. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu metabolisme tubuh dan sistem endokrin akibat perubahan ritme sirkadian. Gangguan hormon yang terjadi, seperti penurunan kadar leptin (hormon yang menekan nafsu makan) dan peningkatan ghrelin (hormon yang meningkatkan nafsu makan) sehingga berpengaruh terhadap asupan energi dan pilihan makanan (Qurratu, 2024)

Stress adalah kondisi yang mengancam keselamatan individu, baik secara fisik, psikologis, social atau gabungan dari semuanya. Berbagai respon yang muncul

dapat menjadi indikator tingkat stress seseorang (Fitriyanti, 2023). Kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat stress yang dialami. Stress sangat mudah dialami terutama pada mahasiswa karena memiliki berbagai tuntutan akademik sehingga hal tersebut menjadi sumber stress bagi mahasiswa (Putri, 2022). Tingkat stress yang tinggi dapat mempengaruhi kebiasaan makan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat stress, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami perubahan pola makan yang mempengaruhi status gizinya (Fitriyani, 2023)

Aktivitas fisik juga salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan mengakibatkan peningkatan penggunaan tenaga dan energi (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai serangkaian gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan memicu pengeluaran energi. Hal ini tidak hanya berdampak langsung pada fungsi otot dan kesehatan jantung, tetapi juga berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang secara keseluruhan. Kebugaran tersebut pada akhirnya akan memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam Kurniawati (2023) kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kalori yang tidak terbakar menumpuk, berpotensi mengakibatkan kelebihan berat badan dan obesitas. Sebaliknya, aktivitas yang normal membantu mempertahankan berat badan normal dan meningkatkan kesehatan metabolisme tubuh. Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi. Remaja yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan yang kurang aktif.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 responden didapatkan hasil bahwa 6 mahasiswa memiliki status gizi underweight, 5 status gizi normal, 1 overweight, dan 3 obesitas. Sedangkan untuk asupan karbohidrat 9 mahasiswa kurang, 3 baik, dan 3 lebih. Asupan protein 15 mahasiswa kurang, 0 baik, dan 0 lebih. Asupan lemak 5 mahasiswa kurang, 4 baik, dan 6 lebih dari seharusnya. Untuk kualitas tidur didapatkan hasil 3 mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 13 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Untuk tingkat stress didapatkan hasil 5 mahasiswa tidak stress, 3 stress ringan, 4 stress sedang, dan 3 mahasiswa stress parah. Sedangkan untuk aktivitas fisik didapatkan hasil 7 mahasiswa dalam kategori ringan, 6 sedang, dan 2 mahasiswa aktivitas fisik berat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stress, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan asupan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pola konsumsi, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indnesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- b. Diketahuinya distribusi frekuensi asupan karbohidrat pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- c. Diketahuinya distribusi frekuensi asupan protein pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- d. Diketahuinya distribusi frekuensi asupan lemak pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- e. Diketahuinya distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- f. Diketahuinya distribusi frekuensi tingkat stress pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- g. Diketahuinya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- h. Diketahuinya hubungan asupan karbohidrat terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- i. Diketahuinya hubungan asupan protein terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- j. Diketahuinya hubungan asupan lemak terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- k. Diketahuinya hubungan kualitas tidur terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

- l. Diketahuinya hubungan tingkat stress terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- m. Diketahuinya hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia
- n. Diketahuinya variabel independen yang paling dominan berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan memberikan informasi lengkap terkait asupan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik terhadap status gizi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Memberikan informasi mengenai asupan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik mahasiswa yang dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk dapat menangani masalah tersebut pada lingkungan Universitas Perintis Indonesia

b. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan tentang asupan konsumsi makro yang baik, kualitas tidur, stress serta aktivitas fisik yang baik bagi mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia, agar dapat mengajak para mahasiswa untuk

menjaga kesehatannya sehingga akan berdampak terhadap prestasi di perkuliahan serta meningkatkan produktivitas.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dimanfaatkan dengan baik sebagai bahan baku rujukan untuk melakukan penelitian-penelitian lain yang selaras dengan penelitian ini.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) kampus 1 Universitas Perintis Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan konsumsi makro, kualitas tidur, tingkat stress, dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universita Perintis Indonesia.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Peneliti meyadari bahwa penelitian ini masih belum sepenuhnya sempurna. Penelitian masih terdapat beberapa kekurangan, kelemahan, serta keterbatasan dalam pelaksanaannya. Hal ini dianggap wajar sebagai bagian dari proses pembelajaran sekaligus bahan evaluasi untuk penelitian di masa mendatang. Oleh karena itu, peneliti memaparkan kekurangan, kelemahan dan keterbatasan yang ada dalam studi ini.

Pengumpulan data asupan zat gizi makro yang menggunakan *food recall* 2 x 24 jam, instrument ini sangat bergantung pada ingatan responden mengenai jenis makanan yang dikonsumsi. Hal tersebut berpotensi menimbulkan bias ingatan karena tidak semua responden mampu mengingat dengan tepat makanan yang dikonsumsi dalam dua hari terakhir. Selain itu, sebagian responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih baik sehingga hasil data konsumsi bisa saja tidak sepenuhnya menggambarkan pola makan yang sebenarnya. Kualitas tidur dan tingkat stress diukur dengan menggunakan kuesioner PSQI dan PSS-10. Kedua instrument ini memang sudah tervalidasi secara internasional namun tetap bersifat subjektif karena sangat bergantung pada persepsi dan pengalaman pribadi responden. Perbedaan persepsi ini dapat mempengaruhi hasil penilaian, misalnya ada responden yang merasa tidurnya sudah cukup meskipun secara durasi tidak memenuhi standar, atau ada yang merasa sangat stress padahal skor objektifnya tergolong ringan.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada aspek aktivitas fisik yang diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL). Metode ini menuntut responden untuk mengingat dan melaporkan durasi serta jenis aktivitas yang dilakukan dalam sehari. Sama halnya dengan recall makanan, adanya kemungkinan responden melebihkan atau mengurangi aktivitas yang dilakukan dapat mempengaruhi hasil perhitungan skor. Aktivitas fisik yang dinilai hanya sebatas perhitungan berdasarkan laporan, tidak dilengkapi dengan pengukuran objektif menggunakan alat seperti pedometer yang lebih akurat dalam mengukur aktivitas fisik.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, diperoleh hasil bahwa dari 78 responden terdapat 24 responden (28%) berstatus gizi *underweight*, 41 responden (49%) normal, dan 19 responden (23%) *overweight*.

Status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan serta kemampuan zat gizi dalam mendukung fungsi metabolisme secara normal. Status gizi yang baik tercapai ketika tubuh memperoleh asupan gizi yang memadai dan dimanfaatkan secara optimal sehingga mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan bisa menciptakan kesehatan pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi lebih pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan pernapasan, meningkatnya resiko penyakit degeneratif (Irdiana, 2017) Status gizi kurang pada remaja berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap

penyakit infeksi, menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan (Larega, 2015).

5.2.2 Asupan Karbohidrat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada asupan karbohidrat kurang yaitu sebanyak 61 responden (73%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Teti et al., 2024) yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa sebagian besar 71 responden (69,6%) memiliki asupan karbohidrat kurang.

Hasil penelitian lainnya oleh (Helen Periselo, 2024) tentang “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo Tahun 2024” diperoleh nilai *p-value* = 0,00 (<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber utama energi bagi tubuh dalam menjalankan proses metabolisme. Jika asupannya kurang kebutuhan energi tidak tercukupi sehingga dalam jangka waktu panjang dapat membuat tubuh menjadi kurus dan beresiko mengalami kurang energi protein (KEP), jika kelebihan asupan karbohidrat akan menyebabkan kelebihan energi yang memicu kegemukan.

Pada masa remaja penting untuk menjaga status gizi tetap optimal dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan

masing-masing individu serta menghindari ketidakseimbangan zat gizi. Karbohidrat yang dikonsumsi tidak hanya digunakan langsung sebagai energi tetapi sebagian akan disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot sebagian lagi diubah menjadi lemak kemudian disimpan sebagai cadangan energi didalam jaringan lemak.

5.2.3 Asupan Protein

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan protein yang kurang yaitu sebanyak 54 responden (64%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Teti et al., 2024) yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa dari 102 responden, sebagian besar memiliki asupan protein yang kurang. Penelitian oleh Dewi (2021) juga menemukan mahasiswa cenderung kekurangan asupan protein karena jarang mengonsumsi lauk hewani.

Penelitian ini sebagian besar responden memiliki asupan protein yang rendah karena tidak memenuhi standar angka kecukupan gizi yang dianjurkan yaitu 65 gram untuk laki-laki dan 60 gram untuk perempuan (Kemenkes, 2019). Kekurangan ini terutama terjadi karena responden kurang mengonsumsi variasi lauk-pauk berprotein.

Protein berperan penting dalam pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan imunitas. Kekurangan protein dapat menyebabkan penurunan massa otot, sedangkan kelebihan tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat memicu peningkatan berat badan kondisi ini dapat disebabkan karena rendahnya konsumsi protein bisa terjadi karena faktor ekonomi atau preferensi makanan mahasiswa yang lebih praktis.

5.2.4 Asupan Lemak

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan lemak yang kurang yaitu sebanyak 50 responden (59%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Teti et al., 2024) yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa dari 102 responden, sebagian besar sebanyak 78 responden (74,5%) memiliki asupan lemak kurang. Penelitian oleh Pratiwi (2019) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mengurangi konsumsi lemak, tetapi tidak mengimbangi dengan kecukupan zat gizi lain.

Lemak berperan penting dalam berbagai proses tubuh, seperti sebagai sumber energi, membantu transportasi vitamin dan mineral, memberikan rasa kenyang, menjaga suhu tubuh, serta melindungi organ-organ vital. Kekurangan asupan lemak dapat menyebabkan defisiensi asam lemak esensial, gangguan penyerapan zat gizi yang larut lemak, serta pertumbuhan yang terhambat. Sebaliknya, konsumsi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas (Cindy, 2020)

5.2.5 Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 84 responden sebagian besar atau sebanyak 75 responden (89%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Nechita Dinda Febytia, 2022) yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jakarta menunjukkan bahwa dari 52 responden, sebagian besar atau sebanyak 44 responden (84,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 8 responden (15,4%) memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian oleh Ningsih (2018) menunjukkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki status gizi yang tidak seimbang. Penelitian Setiawati (2019) juga menunjukkan hasil yang sama tidak terdapat hubungan pada durasi tidur dengan status gizi.

Kualitas tidur merupakan kondisi yang menunjukkan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang dapat dilihat dari keadaan fisik maupun psikologis setelah bangun. Seseorang dengan kualitas tidur yang baik umumnya tidak merasa lelah, gelisah, sakit kepala, dan mudah mengantuk pada siang hari (Wediodiningrat, 2023). Menurut Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kemenkes RI (2024), kualitas tidur tidak hanya dilihat dari lamanya waktu tidur bisa juga dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk tidur, frekuensi terbangun, serta ketenangan tidur. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan produktivitas (Nadiya Azhar Mufid, 2024)

5.2.6 Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 84 responden sebagian besar atau sebanyak 79 responden (94%) mengalami stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Nindi Fatwi, 2025) yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar menunjukkan bahwa

dari 127 responden, sebagian besar atau sebanyak 71 responden (55,9%) mengalami stress dan selebihnya 56 responden (44,1%). Penelitian oleh Anjani (2020) juga menemukan tingkat stress tinggi pada mahasiswa terutama menjelang ujian.

Stress merupakan suatu kondisi fisik maupun mental yang muncul akibat adanya tekanan atau perubahan yang dipengaruhi oleh lingkungan serta aktivitas seseorang dalam lingkungan tersebut. Definisi lain dari stress adalah reaksi tubuh terhadap suatu perubahan tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan reaksi, penyesuaian, adaptasi baik secara fisik, mental, maupun emosional. Berbagai situasi, kondisi, maupun pikiran dapat memicu stress yang kemudian menimbulkan perasaan jengkel, marah, tidak sabar, dan kecemasan (Kemenkes, 2020).

5.2.7 Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa dari 84 responden memiliki aktifitas berat 37 responden (43%)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ali (2017) menunjukkan bahwa dari 124 responden, sebagian besar atau sebanyak 40 responden (32,3%) memiliki aktivitas fisik berat dan 29 responden (23,4%) memiliki aktivitas fisik ringan. Penelitian oleh Wulandari (2019) menunjukkan mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah lebih beresiko mengalami *overweight*.

Penelitian ini juga sejalan dengan Ermona (2018) bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Aktivitas fisik berperan penting terhadap status gizi karena memberikan banyak manfaat bagi otot rangka, sistem kardiovaskular, serta pernapasan.

Melakukan aktivitas fisik secara rutin tidak hanya meningkatkan kualitas hidup tetapi juga menurunkan resiko berbagai penyakit. Aktivitas fisik membantu menjaga keseimbangan energi sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas (Michael, 2013).

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan antara Asupan Karbohidrat terhadap Status Gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan asupan karbohidrat mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia lebih banyak ditemukan asupan karbohidrat yang kurang yaitu 19 responden (31,2%) dibandingkan dengan asupan yang cukup yaitu sebanyak 5 responden (27,8%) pada kejadian *underweight*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,023 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadia, 2024) tentang ‘Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Status Gizi Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Maros’, di mana pada penelitian tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa asupan karbohidrat yang berlebih pada remaja sebesar 19 responden (28,8%) dan asupan karbohidrat kurang 0 responden (0%) dan *p-value* 0,00 = ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan Dezy (2019) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja. Hasil

penelitian lain sejalan dengan penelitian (Andina, 2018) yang menunjukkan ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja, pada remaja perlu upaya untuk menjaga status gizi agar selalu berada dalam kondisi yang optimak yaitu dengan berpedoman pada gizi seimbang.

Mahasiswa yang kurang mengonsumsi karbohidrat mungkin tidak akan mendapatkan cukup energi untuk aktivitas sehari-hari, sehingga berat badan mereka menurun. Sementara itu, mahasiswa yang mengonsumsi karbohidrat yang berlebih beresiko mengalami *overweight* karena kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden ditemukan bahwa mahasiswa dengan status gizi *overweight* cenderung lebih sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat seperti nasi dalam porsi besar serta cemilan manis ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas. Mereka mengaku memilih makanan yang cepat membuat kenyang dan mudah didapat, meskipun kadang melebihi kebutuhan harian. Sebaliknya, responden dengan status gizi *underweight* menyampaikan bahwa mereka sering melewatkkan waktu makan karena kesibukan kuliah, sehingga asupan karbohidrat harian mereka jauh di bawah angka kecukupan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi karbohidrat sangat dipengaruhi oleh kebiasaan gaya hidup mahasiswa sehari-hari.

Mahasiswa yang memiliki asupan karbohidrat yang cukup mengatakan bahwa mereka lebih memperhatikan asupan yang dimakan dengan membatasi porsi nasi, serta menambah sumber karbohidrat lain seperti ubi, jagung atau roti. Dari wawancara ini telihat ada perbedaan perilaku makan antara mahasiswa yang sadar

gizi dan yang kurang memperhatikan kebutuhan energy hariannya. Kondisi ini menjelaskan mengapa sebagian responden memiliki status gizi normal, sedangkan lainnya mengalami *underweight* atau *overweight*.

Wawancara yang dilakukan peneliti mengungkapkan bahwa pola makan mahasiswa sangat beragam dan cederung dipengaruhi oleh kesibukan kuliah. Banyak responden menyampaikan bahwa mereka sering melewatkkan sarapan karena harus berangkat ke kampus pagi-pagi, sehingga energi awal untuk beraktivitas menjadi kurang. Beberapa mahasiswa hanya mengandalkan cemilan ringan sebagai pengganti sarapan yang tentu saja tidak mencukupi kebutuhan energi. Pola konsumsi yang tidak teratur ini membuat asupan karbohidrat harian mayoritas responden berada pada kategori kurang. Mahasiswa dengan status gizi *underweight* menyebut bahwa mereka tidak terbiasa makan dengan porsi banyak, sehingga jumlah karbohidrat yang masuk ke tubuh sedikit.

5.3.2 Hubungan antara Asupan Protein terhadap Status Gizi pada Mahasiswa

S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan asupan protein mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia lebih banyak ditemukan asupan protein yang kurang yaitu 20 responden (37%) dibandingkan dengan asupan yang cukup yaitu sebanyak 3 responden (11,5%) pada kejadian *underweight*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,012 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Annisa Wijayanti, 2019) tentang “Hubungan stress, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir” di mana pada penelitian tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa asupan protein yang berlebih pada mahasiswa sebesar 8 responden (17,4%) dan asupan karbohidrat kurang 31 responden (67,4%) dan $p\text{-value} = 0,003 = (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi.

Hasil penelitian lainnya oleh (Hasanah Ayuningtyas, 2023) tentang “Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019” diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan Dewi (2021) yang menemukan hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi.

Protein memiliki peranann penting bagi tubuh diantaranya untuk menunjang pertumbuhan dan perbaikan jaringan, menjadi salah satu sumber energi, membantu proses trasportasi zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, kemudian dari darah ke jaringan menuju sel, serta menjaga keseimbangan cairan tubuh (Sulistyoningsih, 2011).

Remaja dengan tingkat kecukupan protein yang rendah cenderung memiliki status gizi tidak normal, sedangkan mereka yang memenuhi kebutuhan protein memiliki status gizi normal. Meskipun seluruh responden mengonsumsi protein setiap hari namun jumlah asupan yang diterima masih banyak yang belum mencapai

tingkat kecukupan yang dianjurkan. Kekurangan protein dapat berdampak pada terhambatnya pertumbuhan dan berkurangnya massa otot. Oleh karena itu apabila asupan protein sesuai dengan angka kecukupan gizi yang direkomendasikan maka proses tumbuh kembang akan berlangsung lebih optimal (Almatsier, 2011).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa *underweight* mengaku sering melewatkhan konsumsi makanan berprotein seperti daging, ikan, atau telur karena alasan kurang selera makan. Mereka lebih memilih makanan sederhana seperti mie instan yang rendah protein. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* menyampaikan bahwa mereka gemar mengonsumsi makanan tinggi protein dalam porsi besar, misalnya ayam goreng dan susu berprotein tinggi, tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

Beberapa mahasiswa dengan status gizi normal menyampaikan bahwa mereka berusaha menyeimbangkan asupan protein hewani dan nabari, dengan daging atau ikan dalam porsi wajar. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa protein tidak hanya penting untuk pertumbuhan, tetapi juga untuk menjaga massa otot dan energi harian. Dari wawancara juga terungkap bahwa meskipun hampir semua responden mengonsumsi protein setiap hari sebagian besar jumlahnya masih di bawah rekomendasi AKG.

Banyak responden mengaku kurang mengonsimsi protein karena lebih memilih makanan praktis. Mahasiswa dengan status gizi *underweight* mengatakan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi makanan berbasis karbohidrat saja tanpa didampingi protein yang cukup, sehingga tubuh kurang mendapatkan zat pembangun. Sementara itu, mahasiswa dengan status gizi *overweight* menyebutkan bahwa mereka

sering mengonsumsi protein namun cenderung memilih makanan olahan dan digoreng yang tinggi kalori, seperti ayam geprek sehingga kontribusinya terhadap status gizi tidak hanya dari protein saja melainkan dari lemak tambahan.

5.3.3 Hubungan antara Asupan Lemak terhadap Status Gizi pada Mahasiswa

S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Berdasarkan asupan lemak mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia lebih banyak ditemukan asupan lemak yang kurang yaitu 19 responden (38%) dibandingkan dengan asupan yang cukup yaitu sebanyak 4 responden (13,8%) pada kejadian *underweight*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,047 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadia, 2024) tentang ‘Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Status Gizi Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Maros’, di mana pada penelitian tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa asupan lemak yang berlebih pada remaja sebesar 1 responden (1,5%) dan asupan lemak kurang 45 responden (87,9%) dan *p-value* $0,012 = (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja.

Asupan lemak yang rendah namun tetap memiliki status gizi normal dapat terjadi karena tubuh masih memiliki cadangan energi yang digunakan untuk beraktivitas. Seseorang status gizi normal yang memiliki asupan lemak cukup menunjukkan bahwa kebutuhan makannya sesuai. Hal ini berlaku meskipun jenis

lemak yang dikonsumsi beragam, selama keseimbangan antara kebutuhan gizi, penyerapan zat, pengeluaran energi, serta penyimpanan lemak tetap diimbangi dengan aktivitas fisik (Jihan Kartika Rani, 2021).

Hasil wawancara peneliti dengan responden menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi *underweight* cenderung menghindari makanan berlemak seperti gorengan, santan, atau makanan barsaus kental karena merasa cepat kenyang dan khawatir berat badan naik. Hal ini justru menyebabkan asupan lemak mereka sangat rendah. Sebaliknya, mahasiswa *overweight* mengaku lebih sering mengonsumsi *fast food*, makanan cepat saji, dan minuman tinggi lemak saat berkumpul bersama teman atau ketika merasa stress dengan tugas kuliah.

Mahasiswa dengan status gizi normal menyatakan bahwa mereka tetap mengonsumsi lemak namun dalam jumlah yang seimbang. Perbedaan pola konsumsi ini menggambarkan bagaimana asupan lemak berlebih dapat memicu kelebihan berat badan, sedangkan asupa yang terlalu rendah dapat menghambat pemenuhan energi harian mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki status gizi *underweight* menyampaikan bahwa mereka jarang mengonsumsi makanan berlemak karena merasa cepat kenyang. Sebaliknya, mahasiswa *overweight* justru mengaku gemar mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan dan makanan bersantan. Pola konsumsi ini menyebabkan asupan lemak mereka jauh melebihi kebutuhan yang dianjurkan. Bahkan ada beberapa mahasiswa yang mengaku mengonsumsi gorengan hampir setiap hari sebagai pengganjal lapar di sela-sela kuliah.

5.3.4 Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Mahasiswa

S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan kualitas tidur mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia lebih banyak ditemukan kualitas tidur yang buruk yaitu 22 responden (29,3%) dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik yaitu 2 responden (22,2%) pada kejadian *underweight*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,125 ($<0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nabawiyah, 2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi *p-value*= 0,92 ($<0,05$).

Hasil penelitian lainnya oleh (Zahra, 2024) tentang “Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA” diperoleh nilai *p-value* = 0,949 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi.

Penelitian (Rosyidatul Mufidah, 2021) menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi.

Seseorang yang memiliki kualitas maupun kuantitas tidur yang buruk beresiko mengalami peningkatan IMT. Kondisi ini berkaitan dengan ketidakseimbangan hormone leptin dan ghrelin yang berperan dalam mengatur rasa lapar dan kenyang. Kurang tidur menyebabkan rasa lelah pada pagi hari sehingga mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan lebih banyak. Peningkatan asupan kalori yang tidak

diimbangi dengan aktivitas fisik atau pengeluaran energi akan meningkatkan penumpukan energi dalam tubuh sehingga beresiko menyebabkan obesitas (Sinaga, 2014)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam per hari. Kondisi ini tidak sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan yang merekomendasikan waktu tidur 7-8 jam bagi individu yang berusia 18-40 tahun (Kemenkes, 2018). Namun lamanya durasi tidur tidak bisa menentukan kualitas tidur seseorang. Faktor lain yang juga perlu diperhatikan adalah waktu mulai tidur, kemudahan untuk terlelap, serta adanya gangguan yang dialami selama tidur (Sulana, 2020)

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, sebagian besar mahasiswa mangatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Mereka menyampaikan bahwa sering tidur larut malam akibat mengerjakan tugas kuliah, terlalu lama bermain *handphone* atau memilirkan banyak hal. Sebagian besar responden memiliki durasi tisur kurang dari 8 jam per hari yang tidak sesuai dengan rekomendasi kemenkes. Kondisi ini menyebabkan mereka sering merasa lelah di pagi hari dan akhirnya mengonsumsi makanan lebih banyak untuk menambah energi.

Selain durasi tidur yang singkat, beberapa mahasiswa juga menyebutkan adanya gangguan tidur seperti sulit terlelap meskipun sudah berbaring lama, atau sering terbangun di tengah malam dan tidak bisa tidur kembali. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk merasa tubuhnya tidak segar saat bangun pagi, bahkan ada yang mengaku sering mengalami sakit kepala dan badan lemas akibat kurang tidur.

Kondisi ini mendorong sebagian mahasiswa untuk lebih sering mengonsumsi makanan berkalori tinggi atau minuman berkafein sebagai kompensasi rasa lelah.

Mahasiswa dengan kualitas tidur baik mengatakan bahwa mereka berusaha membatasi penggunaan *handphone* pada malam hari dan menjaga jam tidur secara teratur. Hal ini membantu mereka lebih segar di pagi hari dan tidak merasa perlu menambah kalori berlebih. Secara umum wawancara ini memperlihatkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari gaya hidup, manajemen waktu hingga tekanan akademik. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap pola makan dan energi harian mahasiswa, meskipun dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan signifikan secara statistik.

5.3.5 Hubungan antara Tingkat Stress terhadap Status Gizi pada Mahasiswa

S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan tingkat stress mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia lebih banyak ditemukan mengalami stress yaitu 23 responden (29,1%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami stress 1 responden (20%) pada kejadian *underweight*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,865 ($<0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Natasia, 2019) tentang ‘Hubungan Kebiasaan Makan, Pola Asuh, Faktor Stress, dan Aktivitas Fisik serta Pengaruh Iklan terhadap Status Gizi pada Siswa SMP N 16 Kota Padang Tahun 2019”, di mana pada penelitian tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 12 responden (92,3%) mengalami stress dan *p-value* 0,433 = ($<0,05$) yang

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi remaja.

Berdasarkan penelitian Wijayanti (2019) stress tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa, stress hanya akan mempengaruhi perilaku makan responden, namun perubahan perilaku makan tersebut tidak selalu berkaitan dengan asupan zat gizi sehingga tidak berdampak pada perubahan status gizi (Wijayanti, 2019).

Hasil wawancara peneliti dengan responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sering mengalami stress yang dipicu oleh tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas. Mahasiswa dengan tingkat stress tinggi mengaku sering merasa tertekan, sulit berkonsentrasi, serta kehilangan motivasi untuk menjaga pola makan dan kesehatan. Beberapa responden bahkan menyebutkan bahwa stress membuat mereka tidak memiliki selera makan, sehingga asupan harian menurun drastis, kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa dengan status gizi *underweight*.

Hasil wawancara juga menemukan fenomena sebaliknya, yaitu stress yang justru mendorong mahasiswa untuk makan berlebihan. Ada responden yang menyatakan bahwa ketika merasa cemas atau tertekan, mereka cenderung mencari makanan manis atau berlemak sebagai pelarian. Akibatnya mahasiswa yang berada dalam kategori *overweight* sering memiliki kebiasaan makan berlebih saat mengalami stress. Hal ini menunjukkan bahwa respon tubuh terhadap stress sangat bervariasi bagi setiap orang.

Beberapa mahasiswa dengan stress ringan menyampaikan bahwa mereka mampu mengelola tekanan dengan baik, misalnya dengan melakukan aktivitas positif

seperti berolahraga, bercerita kepada teman, atau mendengarkan musik. Mereka yang bisa mengelola stress cenderung memiliki pola makan lebih teratur dan status gizi lebih stabil. Dari wawancara ini terlihat bahwa tingkat stress tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berpengaruh pada perilaku makan yang pada akhirnya menentukan status gizi mereka.

Tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stress dan status gizi dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah perbedaan respon fisiologis dan perilaku individu terhadap stress. Beberapa mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan saat stress, sementara sebagian lainnya justru mengalami peningkatan nafsu makan. Hal ini menyebabkan perubahan berat badan yang terjadi tidak seragam, sehingga secara statistic tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Faktor lain yang juga berperan adalah asupan zat gizi makri dan aktivitas fisik. Mahasiswa yang stress namun tetap menjaga pola makan dan memiliki status gizi yang stabil. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mengalami stress bisa saja memiliki status gizi kurang atau lebih jika pola makannya tidak seimbang.

Meskipun dari hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara tingkat stress dengan status gizi, wawancara dengan responden memberikan gambaran yang lebih mendalam. Stress ini dapat menjadi faktor pemicu perubahan perilaku makan, baik menuju penurunan maupun peningkatan asupan energi. Dengan demikian stress tetap perlu diperhatikan sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan dan status gizi mahasiswa.

5.3.6 Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Mahasiswa

S1 Gizi Angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan aktivitas fisik mahasiswa S1 gizi angkatan 2023 dan 2024 Universitas Perintis Indonesia lebih banyak ditemukan aktivitas fisik yang berat yaitu 13 responden (36,1%) dibandingkan dengan aktivitas sedang yaitu sebanyak 4 responden (25%) pada kejadian *underweight*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,047 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi angkatan 2023 dan 2024 di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nechita Dinda Febytia, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi *p-value*= 0,001 ($<0,05$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wulandari (2019) yang menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. Semakin tinggi aktivitas fisik menyebabkan semakin baik status gizi. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik menyebabkan semakin rendah status gizinya, ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Robby Alkaririn (2022) yang menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi diperoleh angka signifikan 0,001 (*p-value*= $<0,05$).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi status gizi. Apabila seseorang mengonsumsi energi berlebih tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka berat badan akan meningkat. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga berat badan tetap ideal karena bisa meningkatkan metabolisme sehingga cadangan energi dalam bentuk lemak akan diubah menjadi kalori. Hal ini

yang menjelaskan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Roring, 2020).

Hasil wawancara mengenai aktivits fisik memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa hanya melakukan aktivitas ringan sehari-hari, seperti berjalan ke kampus, duduk di kelas, atau mengerjakan tugas di depan laptop. Beberapa responden mengaku tidak memiliki jadwal rutin karena merasa sibuk dengan kegiatan perkuliahan. Ada juga yang menyatakan malas berolahraga karena sudah merasa lelah setelah seharian kuliah. Akibatnya energi dari makanan tidak terbakar secara optimal, dan mahasiswa dengan pola makan tinggi kalori rentan mengalami kelebihan berat badan. Sebaliknya, mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang hingga berat menyampaikan bahwa mereka terbiasa melakukan kegiatan olahraga secara rutin, seperti jogging dan bermain badminton. Beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa mereka lebih sering berjalan kaki ke kampus. Aktivitas fisik yang cukup membantu mereka menjaga berat badan tetap ideal dan meningkatkan stamina. Mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik cukup sebagian besar berada pada kategori status gizi normal, sehingga hal ini memperlihatka hubungan positif antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Wawancara juga mengungkapkan bahwa motivasi beraktivitas fisik berbeda-beda. Ada mahasiswa yang melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, ada juga yang melakukannya karena ingin menjaga bentuk tubuh. Namun ada juga yang mengatakan bahwa sebenarnya mereka ingin berolahraga tetapi kurang dukungan dari lingkungan sekitar, seperti tidak adanya teman olahraga atau fasilitas yang terbatas.

Secara keseluruhan hasil wawancara memperlihatkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi mahasiswa. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan mereka yang jarang bergerak beresiko mengalami *overweight* apabila pola makan tidak terkontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi.