

Hubungan Status Stres Psikososial Dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi 2019

Mayang Ratu Zahra¹, Fathul Jannah², Muhammad Arsyad³

Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta^{1,2,3}

mayratuz@gmail.com¹, fathuljannah@gmail.com², muhammadarsyad@gmail.com³

Abstrak

Received: 18-09-2022

Revised : 20-09-2022

Accepted: 25-09-2022

Transisi menuju dewasa mencakup perkembangan fisik, psikis, psikososial hal ini berhubungan dengan status gizi yang harus dipantau untuk mengidentifikasi remaja berisiko gizi kurang dan berlebihan. Masalah gizi pada remaja akan berdampak serius pada penurunan produktivitas remaja. Stresor yang didapatkan berasal dari kehidupan akademiknya, terutama dari kebutuhan eksternal dan harapan mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status stres psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi mahasiswa FK Yarsi 2019. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2019 dengan jumlah sebanyak 77 orang. Terdapat hubungan yang hubungan antara stres psikososial dengan konsumsi energi $p = 0.000$, tetapi tidak terdapat hubungan antara stres psikososial dengan konsumsi protein $p = 0.638$ dan stres psikososial dengan status gizi $p = 0.678$. Semakin tinggi stres akan berpengaruh dengan tingkat konsumsi energi tetapi tidak dengan konsumsi protein karena jika pengambilan protein melebihi batas akan langsung di oksidasi, pada stres psikososial dengan status gizi tidak terdapat hubungan karena aktivitas fisik, pedoman gizi seimbang, hidup bersih, memantau dan mempertahankan berat badan.

Kata kunci: Stres Psikososial; Konsumsi Makanan; Status Gizi; *Food Recall*; ALCES.

Abstract

The transition to adulthood includes physical, psychological, and psychosocial development, this is related to the nutritional status which must be monitored to identify adolescents at risk of undernutrition and excess. Nutritional problems in adolescents will seriously impact the decline in adolescent productivity. the stressors they get are from their academic life, especially from their own external needs and expectations. This study aims to determine the relationship between psychosocial stress status with food consumption and the nutritional status of 2019 FK Yarsi students. This research is an observational analytic study with a cross sectional approach which was conducted on 77 students of the class of 2019 with a total of 77 people. There is a correlation between psychosocial stress and energy consumption $p = 0.000$, but there is no relationship between psychosocial stress and protein consumption $p = 0.638$ and psychosocial stress with nutritional status $p = 0.678$. Higher stress will affect the level of energy consumption but not protein consumption because if protein intake exceeds the limit it will be directly oxidized, in psychosocial stress with nutritional status there is no relationship because of physical activity, balanced nutrition guidelines, clean living, monitoring, and maintaining weight.

Keywords: *Psychosocial Stress; Food Consumption; Nutritional Status; Food recall; ALCES*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi menuju dewasa yang mencakup semua perkembangan meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial Menyikapi perubahan perilaku remaja (Fhadila, 2017). Pertumbuhan yang cepat pada masa remaja beriringan dengan status gizi yang harus dipantau untuk mengidentifikasi remaja yang berisiko gizi kurang dan gizi berlebihan yang berpengaruh signifikan terhadap asupan (Kemenkes, 2017). Gizi lebih sudah menjadi masalah di dunia menurut WHO 2,8 juta orang meninggal karena makan berlebihan sejak 2008 (Organization, 2017). Sementara itu, prevalensi gizi kurang di seluruh dunia adalah 14,9%. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus (Aisy, 2021). 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 (Nugroho, 2020). Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah sejalan dengan perintah 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 :

﴿ يٰبَنِي آدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱﴾

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).

Gejala gangguan gizi terjadi sebagai akibat dari perubahan fisik, psikologis dan sosial yang berkisar dari perubahan nafsu makan hingga timbulnya gangguan makan. Hasil studi kesehatan dasar tahun 2013 menunjukkan masalah 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 (Kemenkes RI, 2018)

Stres dapat terjadi pada berbagai usia dan profesi, termasuk mahasiswa. Stresor mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademiknya, terutama dari kebutuhan eksternal dan harapan mereka sendiri (Muslim, 2020). Sementara itu, faktor ilmiah seperti perubahan gaya belajar sekolah menengah ke universitas, tugas kuliah, pencapaian tujuan, prestasi akademik, dan masalah lainnya juga berkontribusi terhadap potensi stres (Gamayanti et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas maka rumusan masalah dari penelitian yang akan dilakukan ini adalah hubungan status stres psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi mahasiswa FK Yarsi 2019. Penelitian ini bertujuan untuk

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

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dengan desain *cross sectional* dimana data yang menyangkut variable bebas dan terikat, dengan tujuan mencari hubungan antara status stress psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi remaja. Sample penelitian adalah mahasiswa FK Yarsi sebanyak 77 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian adalah kuesioner *adolescent life change event scale* (ALCES), Food recall 3x 24 jam kemudian diolah menggunakan *nutrisurvey* dan pengukuran antropometri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1.Karakteristik responden		
Variabel	n=77	%
Usia		
19 Tahun	5	6.5
20 Tahun	39	50.6
21 Tahun	31	40.3
22 tahun	2	2.6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	24.7
Perempuan	58	75.3
Tinggi Badan		
Tinggi	60	77.9
Pendek	17	22.1
Status Gizi		
Normal	51	66.2
Gemuk	13	16.9
Obesitas	13	16.9
Total	77	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kategori paling banyak mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 berusia 20 tahun sebanyak 39 orang (50.5%). Berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 58 orang (75.3%). Rata-rata tinggi badan mahasiswa termasuk kelompok tinggi sebanyak 60 orang (77.9%). Status gizi atau IMT dalam tabel menunjukkan kategori paling banyak yaitu normal 51 orang (66.7%).

Konsumsi Makanan Energi

Tabel 2. tingkat kecukupan energi

	Jumlah	Persen (%)
diatas kebutuhan	8	10.4

normal	40	51.9
defisit ringan	21	27.3
defisit sedang	7	9.1
defisit berat	1	1.3

Berdasarkan tabel 3 data asupan energi melalui pengisian form tabel sebanyak 77 responden dan 3 kali *foodrecall* dengan wawancara sebanyak 27 responden yang. Kategori asupan energi responden.

Protein

Data asupan protein melalui pengisian form *Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (AMDR)* Kategori asupan protein responden disajikan dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Tingkat kecukupan protein

	Jumlah	Persen (%)
defisit (<10)	47	61
normal (10-35)	30	39
lebih (>35)	0	0

ALCES

Data tingkat stres pada penelitian ini diperoleh dengan kuesioner *Adolescent Life-Change Event Scale (ALCES)*. Distribusi *statistic* untuk tingkat stres dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Gambaran stres psikososial

	Jumlah	Persen (%)
Stres berat	41	53.2
Stres sedang	24	31.2
Tidak stres	12	15.6

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kategori dengan presentasi tinggi yaitu stres berat sebanyak 41 orang (53.2%) dan presentasi terendah yaitu tidak stres 12 orang (15.6%).

Hubungan status stres psikososial dengan energi

Berdasarkan tabel 5 menyatakan berdasarkan uji analisis menggunakan uji chi square didapatkan hasil nilai p =

Tabel 5. Hubungan Alces dan Energi

	Protein												Nilai P	
	Diatas kebutuhan		Normal		Def ringan		Def sedang		Def berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
ALCES														
Stres berat	8	19.5	24	58.5	8	19.5	1	2.4	0	0.0	41	100	.000	
Stres sedang	0	00.0	14	58.3	10	41.7	0	0.0	0	0.0	24	100		
Tidak stres	8	00.0	2	16.7	3	25.0	6	50.0	1	8.3	12	100		

0.000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan signifikan antara status psikososial dengan tingkat kecukupan konsumsi energi.

Hubungan status stres psikososial dengan protein

Tabel 6. hubungan alces dan protein

	Protein				Total	Nilai p
	Defisit (<10)		Normal (10-35)			
ALCES	n	%	n	%	n	%
Stres berat	23	56.1	18	43.9	41	100
Stres sedang	16	66.7	8	33.3	24	100
Tidak stres	8	66.7	4	33.3	12	100

Berdasarkan tabel 6 menyatakan berdasarkan uji analisis menggunakan uji chi square didapatkan hasil nilai $p = 0.638$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan tidak signifikan antara status psikososial dengan tingkat kecukupan konsumsi protein.

Hubungan status stres psikososial dengan status gizi

Hasil uji analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil nilai $p = 0.678$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan tidak signifikan antara status stres psikososial dengan status gizi.

Tabel 7. hubungan alces dan imt

	IMT								Nilai p
	Normal		gemuk		obesitas		total		
ALCES	n	%	n	%	n	%	n	%	
Stres berat (>300)	29	70.7	5	12.2	7	17.1	41	100	
Stres sedang (150-299)	14	58.3	5	20.8	5	20.8	24	100	
Tidak stres (<150)	8	66.7	3	25.0	1	8.3	12	100	

Berdasarkan tabel 7 hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara stres psikososial dengan konsumsi energi tetapi tidak terdapat hubungan antara stres psikososial dengan konsumsi protein. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Nadeak, 2015), ketidakseimbangan asupan energi berdampak pada peningkatan berat badan, selain itu kapasitas penyimpanan makronutrien akan memastikan keseimbangan energi sedangkan protein memiliki penyimpanan yang terbatas dan metabolisme asam amino di olah dengan erat. Sehingga jika pengambilan protein melebihi batas protein akan langsung di oksidasi, sedangkan karbohidrat dapat disimpan dalam keadaan glikogen dalam jumlah minimal, jika melebihi batas maka 60-80% disimpan dalam bentuk lemak tubuh (Aryanti et al., 2013). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2017, menyatakan bahwa status gizi individu adalah suatu interpretasi visual dari apa saja makanan atau zat gizi yang dikonsumsi selama periode waktu yang relatif lama (Pusdatin Kemenkes, 2018). Studi SKRT 2001 dan data susenas 2002 menyatakan bahwa riwayat gizi remaja dipengaruhi secara signifikan oleh Riwayat sakit dan keluhan sakit satu bulan lalu.

Makanan seimbang atau sehat merupakan hal perwujudan yang ditetapkan oleh Allah disetiap bidang, sebagaimana Islam mengusulkan untuk konsumsi makanan secara tidak berlebihan dan tidak kikir, hal ini di jelaskan dalam surat al-A'raf :

﴿ يَبْنِيْ اٰدَمَ حُدُوًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا 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).

Hasil penelitian sejalan dengan pernyataan bahwa kondisi emosi yang tidak stabil berdampak pada pelarian diri dengan cara banyak makan sehingga mengakibatkan kegemukan hal ini sering ditemukan dari kondisi kehidupan dipenuhi dengan stres (Sukma, 2017). Terdapat 2 macam perubahan pola makan yang disebabkan oleh stres, yaitu *emotional eaters* dan *non-emotional eaters*. Ketika seseorang mengalami stres akan terjadi pengeluaran hormon yang berawal dari sekresi CRF yang dilepaskan dari hypothalamus lalu ke aliran darah akan mencapai pituitary untuk melepaskan ACTH kemudian terjadi perangsangan kelenjar adrenal untuk melepas hormon kortisol terjadi peningkatan 20 kali yang akan berdampak pada perubahan berupa peningkatan makan atau biasa disebut *emotional eating*. Ketika diberi CRH maka akan terjadi peningkatan nafsu makan akibat peningkatan dari hormon kortisol. Keadaan stres akan membuat seseorang mengalami perubahan pola makan, seseorang dengan status gizi tinggi akan lebih mengonsumsi energi tinggi dan seseorang dengan status gizi rendah mengonsumsi energi kurang (Rudiyanti & Nurchairina, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres psikososial dan konsumsi makanan protein, penelitian ini sejalan dengan fenomena responden dengan tingkat konsumsi protein defisit namun memiliki status gizi obesitas yang menunjukkan bahwa kebutuhan energi sudah terpenuhi dari sebagian besar dari karbohidrat dan lemak (Rastamadya & Sulandjari, 2022). Terdapat 2 faktor didapatkan hasil yang tidak signifikan yaitu faktor internal seperti singkatnya penelitian dan tidak semua yang terpapar stressor akan mengalami stres karena setiap orang memiliki pandangan berbeda karena bergantung dari kepribadian serta faktor eksternal seperti kurangnya peranan stres terhadap psikososial terhadap status nutrisi dan munculnya mekanisme koping stres seperti dukungan dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar (Dosom, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres psikososial dengan status gizi. Menurut Kemenkes 2014 kelebihan gizi diakibatkan dari kelebihan makanan dan minuman, tetapi kurangnya asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan kurang melakukan aktivitas fisik menjadi salah satu faktor tidak seimbang status gizi, salah satu cara untuk menjaga keseimbangan tubuh yaitu perlunya pendoman gizi seimbang sebagai acuan makan, aktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan serta mempertahankannya (Kemenkes RI, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi, yang menunjukkan semakin rendah aktivitas fisik maka nilai status gizi akan semakin tinggi dan semakin tinggi aktivitas fisik maka akan rendah status gizinya. Islam mengajarkan untuk tidak mengharamkan makanan yang baik dengan menegaskan untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan serta merupakan perwujudan yang ditetapkan oleh Allah. *Dari Abu Hurairah berkata: Rasulullah saw. bersabda:*

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya :

”Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah Azza wa Jalla daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.” (HR Muslim).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tingkat stres psikososial mahasiswa tergolong tinggi yaitu sebanyak 41 orang (53.2%) mengalami stres berat, semakin tinggi stres akan berpengaruh dengan tingkat konsumsi energi tetapi tidak dengan konsumsi protein karena jika pengambilan protein melebihi batas akan langsung di oksidasi, pada stres psikososial dengan status gizi tidak terdapat hubungan karena aktivitas fisik, pedoman gizi seimbang, hidup bersih, memantau dan mempertahankan berat badan. Didalam Islam Stres merupakan bentuk cobaan dari Allah, *coping stres* dapat melalui makanan, dalam Islam setiap makanan yang dikonsumsi wajib halal, thayyib serta tidak berlebihan.

BIBLIOGRAFI

- Aisy, R. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Depresi dan Body Image Terhadap Kegemukan Remaja Putri di SMAN 1 Tapaktuan. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 4(2). <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.397>
- Aryanti, F., Aji, M. B., & Budiono, N. (2013). Influence of Palm Sugar Water in the Native Chicken Performance. *Jurnal Sain Veteriner*, 31(2).
- Dosom, S. A. M. A. (2020). *Eksplorasi Respon Adaptasi Calista Roy Pada Remaja yang Hamil di Luar Nikah di Puskesmas Oesapa Kota Kupang*. UNIVERSITAS CITRA BANGSA.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16–23.
- 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.
- Kemendes, R. I. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pengelolaan Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Kemendes RI, 2014. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. 75*. 1–203.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nadeak, B. (2015). Etika Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 8(2), 123–129.
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 110–114.
- Organization, W. H. (2017). *WHO global coordination mechanism on the prevention and control of non-communicable diseases: progress report 2014-2016*. World Health Organization.
- Pusdatin Kemendes, R. I. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Pusat Data Dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI.
- Rastamadya, S., & Sulandjari, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik Unesa Saat Pembelajaran Daring. *GIZI UNESA*, 2(2), 119–127.
- Rudiyanti, N., & Nurchairina, N. (2017). Hubungan Status Gizi dan Stress Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 41–46.
- Sukma, R. (2017). *Move On dari Pikiran Negatif*. SAUFA.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA)

license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).