



GAMBARAN STRES AKADEMIK, EMOTIONAL EATING, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT DI UNIVERSITAS TAMALATEA MAKASSAR

Syanet Medelin Sidabutar^{1*}, Hasmah², Nining Ade Ningsih³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar, Indonesia

E-mail:

syanetsid01@gmail.com

Public Health and Medicine Journal (PAMA)

2024. Vol. 2(3), 41-49

p-issn:

e-issn:

Reprints and permission:

<http://>

Abstrak

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang diterima oleh tubuh dan kebutuhan zat gizi untuk menjalankan fungsi tubuh secara optimal. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran stres akademik, emotional eating dan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Pada penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling* sehingga terdapat 74 sampel. Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu *stature* meter, timbangan digital, kuesioner, *food recall* 24 jam dan aplikasi nutrisurvei 2007 untuk menganalisis data responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan status gizi mahasiswa normal 28 orang (37,8%), *overweight* 20 orang (27,0%), obesitas-1 sebanyak 13 orang (17,6%), *underweight* sebanyak 12 orang (16,2%) dan obesitas-2 sebanyak 1 orang (1,4%). Stres Akademik mahasiswa didapatkan stress sedang 69 orang (93,2%), stress berat 4 orang (5,4%). *Emotional eating* didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami *emotional eating* tinggi dan rendah memiliki jumlah yang sama yaitu 37 orang (50%). Dan asupan zat gizi mahasiswa didapatkan hasil bahwa 74 orang (100%) mengalami status gizi rendah. Diharapkan kepada pihak kampus untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang gizi.

Kata kunci: *Stres akademik, Emotional eating, Asupan zat gizi, Status gizi.*

Abstract

Nutritional status reflects the balance between the nutritional intake received by the body and the nutritional needs to carry out optimal body functions. The aim of this research is to see a picture of academic stress, emotional eating and nutritional intake with the nutritional status of public health students at Tamalatea University, Makassar.

This research is quantitative research using a descriptive research design. In this study, Stratified Random Sampling was used, there were 74 samples. This research uses measuring instruments, namely stature meters, digital scales, questionnaires, 24-hour food recall and the 2007 nutrisurvei application to analyze respondent data.

The results of this study showed that the nutritional status of 28 students was normal (37.8%), 20 people were overweight (27.0%), 13 people were obese (17.6%), 12 people were underweight (16.2%) and 2 were obese. 1 person (1.4%). Academic Stress: 69 students were found to be moderately stressed (93.2%), 4 people were severely stressed (5.4%). Emotional eating results showed that students who experienced high and low emotional eating had the same number, namely 37 people (50%). And the results showed that students' nutritional intake showed that 74 people (100%) experienced low nutritional status. It is hoped that the campus will provide education to students about nutrition.

Keywords: *Academic stress, Emotional eating, Nutrient intake, Nutritional status.*

PENDAHULUAN

Masalah stres menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 merupakan permasalahan kesehatan peringkat ke empat di dunia dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi masalah gangguan mental emosional di Indonesia pada penduduk dengan usia diatas 15 tahun yaitu 9,8% (lebih dari 19 juta penduduk) dibandingkan Riskesdas 2013 sebesar 6%. Provinsi Sumatera Barat menempati urutan ke enam di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional pada penduduk berusia diatas 15 tahun dengan prevalensi 13,1% (Kemenkes, 2018).

Dalam penyesuaian di perguruan tinggi, banyak dari mahasiswa yang kewalahan oleh tuntutan perguruan tinggi, misalnya saja tuntutan untuk beradaptasi, memiliki bakat dan keterampilan dalam memecahkan masalah dengan baik, menjadi aktif dan terlibat dalam studi dan lingkungan akademis, memiliki hubungan yang baik dengan orang tua namun tetap dapat mandiri (Papalia & Feldman, 2019).

stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengarahkan mahasiswa untuk mencari strategi regulasi dalam mengatasi emosi dan suasana hati adalah dengan mengkonsumsi makanan (Macht & Simons, 2019) yang kemudian akan mengarahkan mahasiswa pada perilaku *emotional eating*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018) dan Macht (2018) juga menyatakan bahwa stres dapat mengakibatkan perubahan perilaku makan individu menjadi tidak sehat. Stres juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan, ataupun sebaliknya mengalami peningkatan berat badan yang mengarah ke obesitas akibat adanya peningkatan nafsu makan (Lazarevich, dkk. 2019) Perubahan perilaku makan yang tidak sehat secara terus menerus seperti ini dapat menimbulkan masalah-masalah kesehatan pada setiap individu yang berkaitan dengan kejadian kegemukan ataupun obesitas (Sahin, dkk. 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, sejak tahun 2007-2018, masalah gemuk dan obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan, yaitu 8,6%-13,6% untuk gemuk dan 10,5%-21,8% untuk obesitas. Pada rentang usia 20-24 tahun, terdapat 8,4%

penduduk gemuk, dan 12,1% yang mengalami obesitas (Kemenkes, 2018).

Pada berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa. Angesti & Manikam (2020) menemukan bahwa sebesar 29,5% mahasiswa gizi tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin mengalami gizi lebih dan sebesar 15,8% mengalami gizi kurang (Angesti dan Manikam, 2020). Secara spesifik (Adha et al., 2019) menganalisis status gizi mahasiswi di Fikes UIKA. Hasilnya menunjukkan bahwa 23,4% mahasiswa mengalami KEK, 20,6% mengalami status gizi kurang, dan 23,4% mengalami status gizi lebih. Penelitian yang pernah dilakukan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat 16,2% mahasiswa yang mengalami obesitas dan sebagian besarnya (83,3%) mengalami obesitas sentral. Sedangkan berdasarkan lingkaran pinggang dilaporkan bahwa sebesar 16,2% mengalami obesitas sentral (Koerniawati et al., 2020). Hasil ini perlu menjadi perhatian dimana angka masalah gizi lebih pada mahasiswa perlu menjadi perhatian bagi civitas universitas.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan pada sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa Universitas Tamalatea Makassar, melihat masih banyak mahasiswa yang masih belum tau pentingnya menjaga keseimbangan status gizi terutama dalam pola makan yang belum dijaga bisa berakibat pada kesehatan. Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam Gambaran Stres Akademik, Emotional Eating dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Tamalatea Makassar yang terletak di Jalan Perintis

Kemerdekaan Km. 12, Kota Makassar khususnya pada mahasiswa S1 Program Studi Kesehatan Masyarakat. Waktu Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Maret-Juli 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar angkatan 2021, 2022, 2023 yang aktif kuliah berjumlah 290 orang. Pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* yang artinya jumlah sampel di ambil dari setiap angkatan, pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi ke dalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap strata, dan menggabungkannya ke dalam sebuah sampel, sehingga didapatkan total sampel dalam penelitian ini adalah 74 sampel.

penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian, penelitian ini juga menggunakan timbangan injak dan *stature* meter untuk mengukur tinggi responden.

Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS dengan langkah yaitu *editing*, *coding*, *entry* data dan *tabulating* dengan menggunakan desain penelitian deskriptif.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar

Umur	f	%
17 - 19 tahun	37	50
20 - 22 tahun	37	50
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	20.3
Perempuan	59	79.7
Angkatan		
Angkatan 21	26	35.1
Angkatan 22	22	29.8
Angkatan 23	26	35.1
Total	74	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kategori umur didapatkan yang berusia 17-19 tahun sama jumlahnya dengan mahasiswa berusia 20-22 tahun masing-masing sebanyak 37 (50%) orang. Mahasiswa berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan

bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak dengan jumlah 59 (79,7%) orang, sedangkan paling sedikit yaitu jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 15 (20,3%) orang. Mahasiswa dengan kategori angkatan menunjukkan bahwa jumlah angkatan 21 dan 23 berjumlah sama yaitu 26 (35,1%) orang, sedangkan jumlah angkatan 22 sebanyak 22 (29,8%) orang.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Status Gizi	f	%
Underweight: < 18.5	12	16.2
Normal : 18.5 - 22.9	28	37.8
Overweight : >23.0 - 24.9	20	27.0
Obesitas I : 25.0 - 29.9	13	17.6
Obesitas II : ≥ 30.0	1	1.4
Total	74	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data dari tabel 2, diketahui informasi bahwa status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat yang diukur menggunakan IMT mayoritas berada pada status gizi normal dengan total 28 (37,8%) orang mahasiswa, 20 (27,0%) orang mahasiswa dengan status gizi overweight, 13 (17,6%) orang mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-1, 12 (16,2%) orang mahasiswa dengan status gizi *underweight*, dan 1 (1,4%) orang mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-2.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Stres Akademik di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Stres Akademik	f	%
21-40 Stres Ringan	1	1.4
41-60 Stres Sedang	69	93.2
Skor ≥60 Stres Berat	4	5.4
Total	74	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, diketahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan masyarakat yang diukur menggunakan kuesioner, didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang menunjukkan angka paling tinggi yaitu 69 (93,2%) orang mahasiswa, di urutan kedua adalah mahasiswa yang mengalami stress berat sekitar 4 (5,4%)

orang mahasiswa dan stress ringan yaitu 1 (1,4%) orang mahasiswa.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Emotional Eating di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Emotional Eating	f	%
1 - 60 = Emotional Eating Rendah	37	50
61-120 = Emotional Eating Tinggi	37	50
Total	74	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4, diketahui gambaran *emotional eating* mahasiswa yang didapatkan yaitu *emotional eating* rendah sebanyak 37 (50%) orang mahasiswa dan *emotional eating* tinggi sebanyak 37 (50%) orang mahasiswa.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Karbohidrat di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Status Gizi	Karbohidrat			Total
	Kurang dari 80% AKG	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	
Underweight	6	4	2	12
Normal	10	15	3	28
Overweight	6	13	1	20
Obesitas 1	7	5	1	13
Obesitas 2	0	1	0	1
Total	29	38	7	1

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5, diketahui gambaran kategori status gizi dan asupan zat gizi karbohidrat yaitu mahasiswa yang memiliki status gizi normal didapatkan 15 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (cukup antara 80-110% AKG), 10 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (kurang dari 80% AKG) dan 3 orang memiliki asupan zat gizi (lebih dari 110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi *overweight* didapatkan 13 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (cukup antara 80-110% AKG), 6 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (kurang dari 80% AKG) dan 1 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (lebih dari 110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi obesitas 1 didapatkan 7 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (kurang dari 80% AKG), 5 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (cukup antara 80-110% AKG)

dan 1 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (lebih dari 110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi *overweight* didapatkan 6 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (kurang dari 80% AKG), 4 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (cukup antara 80-110% AKG) dan 2 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (lebih dari 110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-2 didapatkan 1 orang memiliki asupan zat gizi (cukup antara 80-110% AKG).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Protein di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Status Gizi	Protein		Total
	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	
Underweight	5	7	12
Normal	16	12	28
Overweight	12	8	20
Obesitas 1	6	7	13
Obesitas 2	1	0	1
Total	40	34	74

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6, diketahui gambaran kategori status gizi dan asupan zat gizi protein yaitu mahasiswa yang memiliki status gizi normal didapatkan 16 orang memiliki asupan zat gizi protein (cukup antara 80-110% AKG), 12 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi *overweight* didapatkan 12 orang memiliki asupan zat gizi protein (cukup antara 80-110% AKG), 8 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi obesitas-1 didapatkan 7 orang memiliki asupan zat gizi protein 7 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG), 6 orang memiliki asupan zat gizi protein (cukup dari 80-110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi *underweight* didapatkan 7 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG), 5 orang memiliki asupan zat gizi protein (cukup antara 80-110% AKG). Mahasiswa dengan status gizi obesitas-2 didapatkan 1 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Lemak di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Status Gizi	Lemak			Total
	Kurang dari 80% AKG	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	
Underweight	2	6	4	12
Normal	5	13	10	28
Overweight	3	11	6	20
Obesitas-1	1	5	7	13
Obesitas-2	0	1	0	1
Total	11	36	27	74

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7, diketahui gambaran kategori status gizi dan asupan zat gizi lemak yaitu mahasiswa yang memiliki status gizi normal didapatkan 13 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (cukup antara 80-110% AKG), 10 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (lebih dari 110% AKG), 5 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (kurang dari 80% AKG). Mahasiswa dengan status gizi *overweight* didapatkan 11 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (cukup dari 80-110% AKG), 6 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (lebih dari 110% AKG), dan 3 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (kurang dari 80% AKG). Mahasiswa dengan status gizi obesitas-1 didapatkan 7 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (lebih dari 110% AKG), 5 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (cukup antara 80-110% AKG) dan 1 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (kurang dari 80% AKG). Mahasiswa dengan status gizi *underweight* didapatkan 6 orang memiliki asupan zat gizi lemak (cukup antara 80-110% AKG), 4 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (lebih dari 110% AKG), 2 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (kurang dari 80% AKG). Mahasiswa dengan status gizi obesitas-2 didapatkan 1 orang yang memiliki asupan zat gizi lemak (cukup antara 80-110% AKG).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Dan Asupan Zat Gizi Karbohidrat di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Karbohidrat	
-------------	--

Jenis Kelamin	Kurang dari 80% AKG	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	Total
Laki-laki	9	6	0	15
perempuan	20	32	7	59
Total	29	38	7	74

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 8, diketahui gambaran kategori jenis kelamin dan asupan zat gizi karbohidrat mahasiswa kesehatan masyarakat didapatkan mahasiswa perempuan dengan jumlah 32 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (cukup antara 80-110% AKG), 20 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (kurang dari 80-110% AKG), 7 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (lebih dari 110% AKG) sedangkan, mahasiswa laki-laki didapatkan 9 orang yang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (kurang dari 80% AKG), dan 6 orang memiliki asupan zat gizi karbohidrat (cukup antara 80-110% AKG).

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Dan Asupan Zat Gizi Protein di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Jenis Kelamin	Protein		Total
	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	
Laki-laki	6	9	15
Perempuan	34	25	59
Total	40	34	74

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 9, diketahui gambaran kategori jenis kelamin dan asupan zat gizi protein mahasiswa kesehatan masyarakat didapatkan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 34 orang memiliki asupan zat gizi protein (cukup antara 80-110% AKG), 25 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG), sedangkan mahasiswa jenis kelamin laki-laki didapatkan 9 orang memiliki asupan zat gizi protein (lebih dari 110% AKG) dan 6 orang memiliki asupan zat gizi protein (cukup antara 80-110% AKG).

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Dan Asupan Zat Gizi Lemak di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Tamalatea Makassar

Jenis Kelamin	Lemak			Total
	Kurang dari 80% AKG	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	
Laki-laki	1	7	7	15
perempuan	10	29	20	59
Total	11	36	27	74

Jenis Kelamin	Kurang dari 80% AKG	Cukup antara 80-110% AKG	Lebih dari 110% AKG	Total
Laki-laki	1	7	7	15
perempuan	10	29	20	59
Total	11	36	27	74

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 10, diketahui gambaran kategori jenis kelamin dan asupan zat gizi mahasiswa kesehatan masyarakat didapatkan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan didapatkan 29 orang memiliki asupan zat gizi lemak (cukup antara 80-110% AKG), 20 orang memiliki asupan zat gizi lemak (lebih dari 110% AKG), 10 orang memiliki asupan zat gizi lemak (kurang dari 80% AKG), sedangkan mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki didapatkan 7 orang memiliki asupan zat gizi lemak (lebih dari 110% AKG), 7 orang memiliki asupan zat gizi (cukup antara 80-110% AKG) dan 1 orang memiliki asupan zat gizi lemak (kurang dari 80% AKG).

PEMBAHASAN

1. Gambaran Status Gizi Mahasiswa

Status gizi adalah keadaan fisik seseorang yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dengan masukan zat gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah gizi yang cenderung pada gangguan kesehatan. Kesehatan yang optimal dapat dicapai dengan meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat, salah satunya berupa pelayanan gizi masyarakat yang bertujuan meningkatkan status gizi masyarakat yang optimal (Hairudidin, 2018).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar memiliki status gizi kategori normal yaitu berjumlah 28 (37,8%) orang, 20 (27,0%) orang mahasiswa dengan status gizi *overweight*, 13 (17,6%) orang mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-1, 12 (16,2%) orang mahasiswa dengan status gizi *underweight*, dan 1 (1,4%) orang

mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-2. Dari data penelitian yang didapatkan status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Tamalatea hampir banyak yang masuk dalam kategori status gizi normal. Namun masih banyak juga mahasiswa yang mengalami ketidakseimbangan status gizi merujuk pada kondisi di mana asupan nutrisi seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, atau penyakit yang memengaruhi penyerapan nutrisi.

2. Gambaran Stres Akademik Mahasiswa

Dalam penyesuaian di perguruan tinggi, banyak dari mahasiswa yang kewalahan dengan tuntutan perguruan tinggi, misalnya saja tuntutan untuk beradaptasi, memiliki bakat dan keterampilan dalam memecahkan masalah yang baik, menjadi aktif dan terlibat dalam studi dan lingkungan akademis, memiliki hubungan yang baik dengan orang tua namun tetap dapat mandiri (Papalia & Feldman, 2019). Dari hasil penelitian yang didapatkan diketahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar yang diukur menggunakan kuesioner, didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang menunjukkan angka paling tinggi yaitu 69 (93,2%) orang mahasiswa, di urutan kedua adalah mahasiswa yang mengalami stress berat sekitar 4 (5,4%) orang mahasiswa dan stress ringan yaitu 1 (1,4%) orang mahasiswa. Stres akademik pada mahasiswa adalah fenomena yang umum terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi, beban tugas kuliah yang berat, persaingan antar mahasiswa, ekspektasi dari orang tua atau dosen, dan ketakutan akan masa depan karier.

3. Gambaran *Emotional Eating* Mahasiswa

Sebuah studi kualitatif yang dilakukan oleh Gori dan Kustanti (2018) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, mengungkapkan bahwa *emotional eating* terjadi pada mahasiswa karena terdapat suatu perasaan negatif yang dirasakan. Makan secara berlebihan pun menjadi suatu kebiasaan ketika mahasiswa sedang mengalami banyak masalah. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Bekker, Meerendonk, dan Mollerus (2020) juga mengutarakan bahwa *emotional eating* merupakan cara pengalihan perhatian yang dilakukan individu dari pengaruh emosi negatif dan dapat membuat individu merasa lebih baik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan gambaran *emotional eating* mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar, yaitu *emotional eating* rendah sebanyak 37 (50%) orang mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami *emotional eating* rendah adalah mereka yang cenderung tidak menggunakan makanan sebagai respons utama terhadap emosi atau perasaan negatif. Mahasiswa dengan *emotional eating* rendah sering kali memanfaatkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif, yang tidak hanya mendukung kesehatan mental mereka tetapi juga mengurangi risiko masalah kesehatan fisik yang terkait dengan pola makan yang tidak seimbang, sedangkan *emotional eating* tinggi sebanyak 37 (50%) orang mahasiswa. *Emotional eating* tinggi pada mahasiswa dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

4. Gambaran Asupan Zat Gizi

Asupan zat gizi merupakan kebutuhan penting yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak. Pemberian asupan gizi seimbang pada seseorang diharapkan dapat mengembangkan saraf motoriknya (Aramico et al., 2017).

Asupan gizi setiap individu dipengaruhi beberapa faktor seperti pengetahuan dan uang saku. Kurangnya pengetahuan

tentang gizi akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada kurangnya asupan gizi (Rachman et al., 2017). Dari hasil penelitian yang didapatkan distribusi asupan zat gizi yang didapatkan hasil bahwa 74 (100%) orang mahasiswa memiliki asupan zat gizi yang kurang dari 80% AKG. Asupan zat gizi mahasiswa kesehatan masyarakat berada di angka 20-40%, 41-60% dan 61-80% asupan zat gizi harian yang dikonsumsi oleh mahasiswa. asupan zat gizi mahasiswa yang tidak sesuai dengan kebutuhan asupan zat gizi harian yaitu sekitar 2100-2650 kkal/ hari yang harus tercukupi.

Asupan energi kurang disebabkan karena frekuensi makan dan jumlah porsi makan responden yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi sehingga asupan energi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak memenuhi kebutuhan harian. Berdasarkan hasil *recall* yang dilakukan bahwa beberapa responden jarang melakukan sarapan pagi dan juga jarang makan malam dengan alasan ketiduran dan tidak sempat karena kelelahan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah sebagian besar responden lebih sering mengonsumsi *snack* atau minuman kemasan terutama pada saat berada di luar rumah. Sebagian besar *snack* bukan hanya hampa kalori, namun juga sedikit sekali mengandung zat gizi.

KESIMPULAN

1. Status gizi mahasiswa kesehatan masyarakat dengan kategori status gizi mahasiswa yang paling tinggi yaitu normal dengan total 37,8% orang mahasiswa, 27,0% orang mahasiswa dengan status gizi *overweight*, 17,6% orang mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-1, 16,2% orang mahasiswa dengan status gizi *underweight*, dan (1,4%) orang mahasiswa dengan status gizi obesitas tingkat-2.
2. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa kesehatan masyarakat, didapatkan hasil bahwa mahasiswa

dengan tingkat stres sedang menunjukkan angka paling tinggi yaitu 93,2%, di urutan kedua adalah mahasiswa yang mengalami stress berat sekitar 5,4% dan stress ringan yaitu 1,4%.

3. Gambaran *emotional eating* mahasiswa yang didapatkan yaitu mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* tinggi dan rendah memiliki jumlah yang sama yaitu 37 orang (50%).
4. Gambaran asupan zat gizi didapatkan hasil bahwa 100% responden memiliki asupan zat gizi kurang dari 80% AKG.

SARAN

1. Diharapkan pihak universitas, untuk bekerjasama dengan mahasiswa jurusan gizi dalam memberikan edukasi kepada mahasiswa khususnya pengetahuan tentang pentingnya gizi.
2. Diharapkan kepada mahasiswa untuk lebih menjaga pola hidup sehat sejak dini, jika tidak dari sekarang maka akan berpengaruh pada usia lanjut yang bahkan akan mengakibatkan masalah kesehatan.
3. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi bagi mahasiswa gizi yang akan melakukan penelitian selanjutnya untuk bisa menggali lebih dalam faktor-faktor yang melatarbelakangi masalah gizi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adhitya, P., H.S., K. H. N., & Niken, P. (2014). *HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN NILAI LEMAK VISERAL*.

<https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/108562-ID-Hubungan-Antara-Indeks-Massa-Tubuh-Imt-d.Pdf>.

Allan, G., & Angela, A. (2016). *Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals*.

[https://Doi.Org/10.1016/S1471-0153\(02\)00100-9](https://Doi.Org/10.1016/S1471-0153(02)00100-9).

Barrada, J. R., van Strien, T., & Cebolla, A. (2016). *Internal Structure and*

Measurement Invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (Nearly) Representative Dutch Community Sample.

<https://doi.org/10.1002/erv.2448>.

Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2015). *Perceptions of emotional eating behavior.* <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>.

Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2020). *Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia.* *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2020.11.288>

Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). *Stres Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan.* *Link*, 18(2), 155-161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>

Harjatmo, T., Par'i, H., & Wiyono, S. (2017). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi.* In Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Hasdianah, Sandu, S., & Yuly, P. (2014). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas.*

Hasmawati, Usman, & Fitriani, U. (2021). *HUBUNGAN STRES DENGAN POLA KONSUMSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE.* <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>.

Heru, S., & Fatwa, I. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia.* Bandung: CV Media Sains Indonesia.

ISNA, F. (2017). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AIRLANGGA.*

<http://repository.unair.ac.id/id/eprint/22942>.

Kemenkes. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).*

Kemenkes. (2019). *Apa itu IMT? dan bagaimana cara menghitungnya?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-ltu-lmt-dan-bagaimana-cara-menghitungnya>.

Purwanti, M., Putri, E. A., Ilmiawan, M. I., Wilson, W., & Rozalina, R. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Pspd Fk Untan.* *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30602/jyk.v3i2.116>

Rahmawati, S. (2020). *Dampak psikologis pengaturan makanan bagi kesehatan.* <http://eprints.uai.ac.id/id/eprint/1429>.

Ronald, C. Kessler, Patricia, B., Olga, D., Robert, J., & Doreen, K. (2003). *The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R).* <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>.