

HUBUNGAN DEPRESI, ANSIETAS, KUALITAS TIDUR DAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

Viranika Maudi^{1*}, Basri aramico², Rahmadhaniah³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : viranikamaudi9@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi yang masih dihadapi oleh remaja di Indonesia diantaranya adalah kurus, kegemukan, dan obesitas yang merupakan interpretasi dari status gizi lebih. Berbagai faktor berperan dalam pembentukan status gizi, diantaranya adalah faktor psikologis yang dapat dilihat melalui status depresi, ansietas, kualitas tidur dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara depresi, ansietas, kualitas tidur, dan gaya hidup pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Jumlah populasi 161 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* berjumlah 62 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan selama 6 hari dimulai tanggal 08 s/d 13 Januari 2024 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi lebih pada mahasiswa sebesar 35,5%, depresi sangat parah sebesar 21,0%, ansietas sangat parah sebesar 17,7%, kualitas tidur kurang sebesar 54,8%, dan gaya hidup tidak sehat sebesar 51,6%. Ada hubungan antara depresi (p -value= 0,000), ansietas (p -value= 0,000), kualitas tidur (p -value= 0,000), dan gaya hidup (p -value= 0,004) dengan status gizi pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Menyelenggarakan program seperti seminar tentang pentingnya memperhatikan kualitas tidur dalam upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, memperkuat program kesejahteraan mahasiswa yang mencakup psikologis dan kesehatan mental serta dapat mempromosikan gaya hidup sehat melalui program edukasi, seminar, atau kampanye kesehatan.

Kata kunci : ansietas, depresi, gaya hidup, kualitas tidur, status gizi

ABSTRACT

Nutritional problems still faced by teenagers in Indonesia include: thin, overweight and obese which is an interpretation of over nutritional status. This study aims to determine the relationship between depression, anxiety, sleep quality and lifestyle in final students of the Faculty of Public Health Muhammadiyah University of Aceh. This research uses quantitative methods with a cross-sectional approach. The total population is 161 students. Accidental sampling technique The sampling amounted to 62 students. This research was conducted for 6 days starting on 08 to 13 January 2024 at the Faculty of Public Health, Muhammadiyah University Aceh. The results of the study showed that the nutritional status of students was higher by 35.5%, very severe depression 21.0%, very severe anxiety 17.7%, Poor sleep quality was 54.8%, and unhealthy lifestyle was 51.6%. There is relationship between depression (p -value= 0.000), anxiety (p -value= 0.000), sleep quality (p -value= 0.000), and lifestyle (p -value= 0.004) with nutritional status in final students at the Faculty of Public Health, Muhammadiyah University of Aceh . Organizing programs such as seminars on the importance of paying attention to sleep quality in an effort to improve student sleep quality, strengthening student welfare programs that include psychology and mental health and can promote healthy lifestyles through educational programs, seminars, or health campaign.

Keyword : anxiety, depression, lifestyle, sleep quality, nutritional status

PENDAHULUAN

Masa remaja sampai dewasa awal merupakan bagian penting dari perkembangan individu, dimulai dengan pematangan organ tubuh (seksual) sehingga dapat

bereproduksi (Dwimawati, 2020). Istilah ini mengacu pada periode dari awal pubertas hingga dewasa. Ciri terpenting pada masa remaja hingga dewasa awal, ditandai dengan berbagai perubahan seperti perubahan fisik, perubahan intelektual, perubahan sosial, dan perubahan emosional (Hidayat dan Charissa, 2023).

Untuk beberapa remaja hingga masa masa dewasa awal, gangguan makan berkembang perlahan. Faktor-faktor yang berperan dalam gangguan makan ini adalah faktor individu dan keluarga, faktor biologis dan psikologis (Wijayanti *et al*, 2019). Gangguan makan atau *eating disorder* merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja dan dewasa awal. Karakteristik seorang remaja dan orang dewasa yang menderita gangguan makan untuk pertama kalinya adalah penurunan berat badan yang drastis, kenaikan berat badan beberapa kali sehari, olahraga berlebihan, mengurangi konsumsi makan berlebih, ubah kebiasaan makan lebih sehat, minum obat-obatan laktasif atau diuretik, merokok untuk mengurangi nafsu makan, dan menghindari makan sendiri atau makan tanpa siapa pun sampai kenaikan berat badan melebihi batas normal (Kanan, 2020).

Obesitas merupakan faktor penting dalam memulai penilaian perilaku yang terkait dengan perubahan berat badan. Oleh karena itu, menjaga berat badan ideal dan sehat adalah kepuasan terhadap ukuran tubuh. Mempelajari persepsi seseorang tentang berat badan idealnya membantu menentukan sikap individu terhadap kepercayaan diri. Ini didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan tentang tubuh seseorang (Lalu *et al*, 2023). *World Health Organization* (WHO) mengemukakan pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada tahun 2016, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016 (WHO, 2016).

Masalah gizi di beberapa wilayah Indonesia dinilai masih tinggi. Berdasarkan Riskesdas 2019, menyatakan prevalensi obesitas atau kegemukan pada orang dewasa di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ketahun sejak 2007. Prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada tahun 2007 10,5%, 2013 14,8% dan 2018 21,8%. Provinsi dengan penduduk paling banyak mengalami obesitas yaitu Sulawesi Utara, DKI Jakarta, Kalimantan Timur dan Papua Barat. Sedangkan prevalensi penduduk dengan obesitas paling rendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur 10,3% (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2018 masalah kegemukan (obesitas) pada orang dewasa di Provinsi Aceh sudah terlihat tinggi dengan prevalensi 24,4%. Seluruh kabupaten di Aceh masih memiliki prevalensi obesitas pada orang dewasa yang masih cukup tinggi. Dari 23 Kabupaten yang ada di Aceh prevalensi obesitas tertinggi yaitu Lhoukseumawe 33,0%, Banda Aceh 30,8% dan Aceh Tengah 30,6% dan prevalensi obesitas terendah Simeulue 13,6% (Kemenkes RI, 2018).

Pada kelompok remaja hingga dewasa awal, obesitas akan menimbulkan dampak terhadap perkembangan biologis juga psikososial (Supu *et al*, 2022). Kondisi obesitas dapat menyebabkan berbagai penyakit tubuh, seperti diabetes mellitus, hipertensi, stroke, penyakit pada sistem kardiovaskular, batu empedu, arthrosis, kanker masalah ortopedi. Selain masalah biologis, obesitas juga dapat memiliki efek psikososial pada mereka yang terkena. Kesehatan psikososial dapat dinilai dari tingkat depresi, kecemasan, dan stres seseorang (Ichsan, 2021).

Penelitian Putri (2023) pada mahasiswa magang Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menemukan bahwa prevalensi depresi, kecemasan, dan stres berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran Universitas Lampung menunjukkan bahwa depresi merupakan faktor risiko kelebihan berat badan dan malnutrisi pada mahasiswa (Angraini, 2014). Sebagai bagian dari masyarakat Indonesia, dan khususnya generasi penerus bangsa, mahasiswa diharapkan dapat berperilaku sehat. Diharapkan juga bahwa siswa akan menikmati kesehatan yang baik berkat gaya hidup sehat, yang selanjutnya akan membantu dalam memperoleh sumber daya manusia yang berkualitas tinggi, karena kesehatan adalah salah satu faktor yang paling menentukan kualitas sumber daya manusia (Endang, 2019).

Depresi, kecemasan dan gangguan stres pada mahasiswa lebih sering terjadi pada wanita dengan bertambahnya usia dan peningkatan IMT (Ekawarna, 2019) Beban kerja siswa dan jadwal yang sibuk adalah penyebab utama tingginya tingkat depresi, kecemasan, dan stres di kalangan siswa. Selain itu, tekanan di sekolah, banyak pekerjaan untuk belajar, ujian, makalah akhir di akhir studi, persahabatan dan masalah keluarga telah menjadi penyebab paling umum depresi pada siswa dalam beberapa tahun terakhir. Kurikulum juga berfungsi sebagai faktor stres bagi siswa. Program pendidikan yang diisi dengan jadwal sibuk menciptakan tekanan psikologis yang tidak perlu pada peserta didik, yang dapat memiliki konsekuensi yang buruk (Angraini, 2014).

Stres dapat meningkatkan kemampuan untuk belajar, tetapi ketika kelebihan dapat memiliki konsekuensi negatif seperti masalah kesehatan fisik dan mental, harga diri menurun dan dapat mempengaruhi keberhasilan dan perkembangan akademik (Agusmar *et al*, 2019). Penelitian mahasiswa kedokteran tingkat 2 dan 3 Universitas Lampung menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi dengan keberhasilan akademik yang rendah dan prestasi akademik mahasiswa yang diukur dengan IPK mahasiswa (Adryana, 2020).

Berdasarkan observasi yang saya lakukan kepada 5 mahasiswa akhir di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bahwasanya terdapat mahasiswa yang mengalami depresi, ansietas, dan stres sehingga mempengaruhi status gizi mahasiswa tersebut. Berdasarkan uraian diatas dan hasil observasi yang penulis lakukan mengemukakan adanya hubungan erat antara depresi, ansietas, dan stres dengan status gizi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan depresi, ansietas, dan stres dengan status gizi pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Jumlah populasi 161 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* berjumlah 62 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan selama 6 hari dimulai tanggal 08 s/d 13 Januari 2024 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan skala DASS-42 dan PSQI dengan mewawancarai mahasiswa. Analisis data menggunakan uji chi-square test dengan SPSS versi 21.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 62 responden sebesar 35,5% mahasiswa dengan status gizi normal, mahasiswa mengalami depresi secara normal 35,5%, ansietas normal 37,1%,

mahasiswa mengalami kualitas tidur kurang 54,8%, dan mahasiswa dengan gaya hidup tidak sehat 51,6%.

Tabel 1. Analisis Univariat

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Status Gizi		
	Lebih	22	35,5
	Normal	22	35,5
	Kurang	18	29,0
2	Depresi		
	Sangat Parah	13	21,0
	Parah	7	11,3
	Sedang	8	12,9
	Ringan	12	19,4
	Normal	22	35,5
3	Ansietas		
	Sangat Parah	11	17,7
	Parah	7	11,3
	Sedang	15	24,2
	Ringan	6	9,7
	Normal	23	37,1
4	Kualitas Tidur		
	Kurang	34	54,8
	Cukup	28	45,2
5	Gaya Hidup		
	Tidak Sehat	32	51,6
	Sehat	30	48,4

Tabel 2. Analisis Bivariat

No	Variabel	Status Gizi						P Value
		Lebih		Normal		Kurang		
		f	%	f	%	f	%	
1	Depresi							0,000
	Sangat Parah	13	100,0	0	0	0	0	
	Parah	2	28,6	1	14,3	4	57,1	
	Sedang	2	25,0	0	0	6	75,0	
	Ringan	4	33,3	0	0	8	66,7	
	Normal	1	4,5	21	95,5	0	0	
2	Ansietas							0,000
	Sangat Parah	8	72,7	2	18,2	1	9,1	
	Parah	4	57,1	0	0	3	42,9	
	Sedang	6	40,0	2	13,3	7	46,7	
	Ringan	3	50,0	0	0	3	50,0	
	Normal	1	4,3	18	78,3	4	17,4	
3	Kualitas Tidur							0,000
	Kurang	19	55,9	4	11,8	11	32,4	
	Cukup	3	10,7	18	64,3	7	25,0	
4	Gaya Hidup							0,004
	Tidak Sehat	5	16,7	16	53,3	9	30,0	
	Sehat	17	53,1	6	18,8	9	28,1	

Tabel 2 memaparkan bahwa proporsi depresi pada mahasiswa akhir kategori sangat parah dengan status gizi lebih sebesar 100,0% lebih besar dibandingkan dengan status gizi lebih kategori normal 4,5%. Hal ini dikarenakan ada beberapa mahasiswa yang merasa pesimis, sedih, kehilangan nafsu makan, dan kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya serta tidak dapat menikmati hal-hal yang mereka lakukan. Hal ini juga dapat menyebabkan beberapa mahasiswa terkadang merasa hilang harapan dan putus asa sehingga sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan status gizi pada mahasiswa akhir diperoleh nilai p value 0.

Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi ansietas kategori sangat parah dengan status gizi lebih sebesar 72,7 lebih besar dibandingkan dengan ansietas kategori normal dengan status gizi lebih sebesar 4,3. Hal ini dikarenakan terkadang mahasiswa merasakan cemas yang berlebihan dikarenakan khawatir dengan situasi tertentu, seperti takut terhambat oleh tugas-tugas yang diberikan tidak dapat terselesaikan, kelelahan yang berlebihan sehingga menimbulkan ketakutan tanpa alasan yang jelas. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ansietas dengan status gizi pada mahasiswa akhir diperoleh nilai p value 0,000.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa proporsi kualitas tidur kategori kurang dengan status gizi lebih sebesar 55,9% lebih besar dibandingkan dengan kualitas tidur kategori cukup dengan status gizi lebih sebesar 10,7%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa akhir diperoleh nilai p value 0,000.

Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi gaya hidup kategori tidak sehat dengan status gizi lebih sebesar 16,7% lebih kecil dibandingkan dengan gaya hidup kategori sehat dengan status gizi lebih sebesar 53,1%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa akhir diperoleh nilai p value 0,004.

PEMBAHASAN

Hubungan Depresi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa akhir yang mengalami tingkat depresi sangat parah dengan status gizi lebih sebanyak 13 mahasiswa (100,0%) dan mahasiswa yang mengalami tingkat depresi normal dengan status gizi lebih sebanyak 1 mahasiswa (4,5%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 (>0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan depresi dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermakna secara statistik.

Gambaran umum dari semua gangguan depresi adalah adanya perasaan sedih, kosong, atau mudah tersinggung, disertai perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas fungsi individu (Ekawarna, 2019). Seseorang dalam keadaan mood terdepresi akan memperlihatkan kehilangan energi dan minat, merasa bersalah, sulit berkonsentrasi, mengalami hilangnya nafsu makan, berpikir mati atau bunuh diri. Tanda dan gejala lain termasuk perubahan aktivitas, kemampuan kognitif, bicara dan fungsi vegetative (termasuk tidur, aktivitas seksual dan ritme biologi yang lain). Gangguan ini hampir selalu menghasilkan hendaya interpersonal, sosial dan fungsi pekerjaan (Tebay, 2021). Asumsi peneliti bahwa perasaan sedih dan tertekan, sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu, serta perasaan putus asa dan sedih merupakan gejala-gejala yang sering dialami oleh mahasiswa akhir FKM Universitas Muhammadiyah Aceh.

Hubungan yang signifikan antara depresi dengan status gizi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Turki yang menyatakan bahwa stress yang diukur dengan menggunakan instrument *stress symptom*, *stress related factors*, *susceptibility to stress scale*, dan *total score* berhubungan secara bermakna dengan indeks massa tubuh, asupan energi dan zat-zat gizi sehari-hari. Depresi mempunyai peran penting pada kejadian *underweight* dan *overweight* serta pada energi dan item makanan yang dikonsumsi (Sofia dan Gusti, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi and Astuti (2020) pada mahasiswa tingkat pertama PSIK FK Universitas Udayana menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami depresi normal sebanyak 2 orang usia 18 tahun dan 20 tahun, mengalami depresi ringan sebanyak 8 orang usia 18-21 tahun, depresi sedang sebanyak 15 orang yaitu usia 17-20 tahun, mengalami depresi berat sebanyak 16 orang usia 20 tahun, serta terdapat mahasiswa yang mengalami depresi sangat berat sebanyak 17 orang yaitu pada usia 18-19 tahun.

Hubungan Ansietas dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa akhir yang mengalami tingkat ansietas sangat parah dengan status gizi lebih sebanyak 8 mahasiswa (72,7%) dan mahasiswa yang mengalami ansietas normal dengan status gizi lebih sebanyak 1 mahasiswa (4,3%). Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan ansietas dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermakna secara statistik.

Pada penelitian Vory *et al* (2023) bahwa gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan atau ansietas yang terjadi pada mahasiswa kedokteran yang sedang dalam usia dewasa awal. Masa dewasa adalah orang-orang yang berusia 28 hingga 25 tahun dimana masa tersebut adalah masa transisi dari usia remaja ke masa dewasa yang dipenuhi dengan perubahan-perubahan baik secara fisik maupun mental. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hale (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berusia di atas 20 tahun mengalami gangguan kecemasan lebih banyak terjadi pada mahasiswa pada usia dewasa awal dengan rentang usia awal kurang lebih 20 sampai 40 tahun. Namun, disisi lain teori menyatakan bahwa semakin tinggi usia makan akan semakin menunjukkan usia pertumbuhan dan perkembangan individu dalam perkembangan mental. Kematangan dalam proses berfikir pada individu yang berusia lebih dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok usia anak-anak atau remaja

Penelitian yang dilakukan oleh Setu, (2023) menunjukkan hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indeks hasil perhitungan menggunakan *chi-square* didapatkan nilai $p\text{ value} 0,000$ ($p>0,05$) sehingga hasil analisis ada hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa. Menurut Supriasa, (2010) status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor external meliputi pendapatan, pendidikan, pekerjaan dan budaya serta faktor internal yaitu usia, kondisi fisik dan infeksi.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa akhir yang memiliki kualitas tidur kurang dengan status gizi lebih sebanyak 19 mahasiswa (55,9%) dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur cukup dengan status gizi lebih sebanyak 3 mahasiswa (10,7%) . Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa di

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermakna secara statistik.

Masa dewasa awal cenderung mengalami gangguan tidur dikarenakan aktivitas yang sudah dilakukan sepanjang hari, hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur (Febytia, 2023). Beberapa mahasiswa dengan kualitas tidur yang cukup dan kurang mengatakan bahwa mereka selalu tidur diatas jam 10 malam bahkan terdapat beberapa mahasiswa laki-laki yang tidur pada pukul 02.00 WIB. Pada saat dilakukan yang disebabkan karena mereka melakukan aktivitas seperti belajar, membaca buku, bermain telepon genggam, game, serta mendengar musik sebelum tidur. Peningkatan rasa lapar dan nafsu makan berhubungan dengan meningkatnya kadar ghrelin dan menurunnya kadar leptin yang disebabkan oleh kurangnya kualitas dan nafsu makan, sedangkan hormone leptin berperan dalam menghambat nafsu makan dan merangsang pengeluaran energi. Keadaan ini dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak di jaringan adiposa dan berakhir pada peningkatan berat badan (Angesti, 2020).

Hal ini berkaitan dengan penurunan kualitas tidur pada malam hari dapat mengakibatkan tubuh tidak mampu melakukan proses yang merupakan metabolisme secara optimal yang berujung pada kejadian berat badan berlebih dan obesitas yang merupakan akibat dari adanya kelebihan penimbunan lemak tubuh (Hidayat, 2023). Proses metabolisme melibatkan berbagai hormone, diantaranya adalah hormone pertumbuhan (*Growth Hormone*) dan hormon kortisol yang mempengaruhi regulasi glukosa. Hormone-hormon tersebut meningkat pada saat tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meliala, (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanger, (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musyarofah, (2021) diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa ($P > 0,05$). Perbedaan hasil tersebut dikarenakan pada penelitian terdahulu responden yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung lebih banyak pada responden yang tidak gizi lebih dibandingkan dengan responden yang gizi lebih.

Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa akhir yang memiliki gaya hidup tidak sehat dengan status gizi lebih sebanyak 5 mahasiswa (16,7%) dan mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat dengan status gizi lebih sebanyak 17 mahasiswa (53,1%) . Dari hasil uji bivariat, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,004 (>0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan gaya hidup dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bermakna secara statistik.

Gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan seseorang. Kelebihan status gizi timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik (Setyawati, 2018). Gaya hidup masyarakat yang cenderung ingin serba cepat dan praktis dapat menyebabkan perubahan pola konsumsi makanan. Mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang identik dengan tinggi lemak dan kalori secara perlahan berdampak

terhadap perubahan status gizi yang diidkasikan dengan prevalensi mahasiswa dengan status gizi lebih (Khomsan, 2016).

Pada dasarnya sangat penting bagi individu untuk mempertahankan status gizi normal karena dengan berat badan yang ideal, status kesehatan optimal. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan pencegahan obesitas maupun KEK (Kekurangan Energi Kronis). Namun perlu diperhatikan cara pengontrolan berat badan, pola konsumsi yang benar dan sehat, yang menunjang status gizi yang ideal (Febytia, 2022).

Gaya hidup yang tidak sehat akan berdampak negative terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor gaya hidup yang selalu mengkonsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran (Adriyani, 2016). Diperjelaskan dalam penelitian San Murdoko (2023) bahwa sebagian besar gaya hidup mahasiswa sudah baik, asupan energi dan protein sudah mencukupi kebutuhan, pola makan mahasiswa berdasarkan jenis makanan 100% mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok, 98.2% mengkonsumsi tempe, 99.1% mengkonsumsi kangkung, sedangkan status gizi mahasiswa masih ada mahasiswa dengan status gizi *underweight* dan gizi *overweight* dan obes.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *chi-square* maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara depresi (p -value= 0,000), ansietas (p -value= 0,000), kualitas tidur (p -value= 0,000), dan gaya hidup (p -value= 0,004) dengan status gizi pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh yang memberikan izin untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyani. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Deepublish.
- Adryana. N. C. Apriliana. E. & Oktaria. D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I, Ii Dan Iii Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 9(2), 142-.
- Agusmar. A. Y. Vani. A. T. & Wahyuni. S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health And Medical Journal*, 1(2), 34-3.
- Angraini. D. I. (2014). Hubungan Depresi Dengan Status Gizi. *Medula*, 2(2), 39-4.
- Dwimawati. E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50-5.
- Ekawarna. (2019). *Manajemen Konflik Dan Stres*. Bumi Aksara.
- Endang. (2019). *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan: Teori Dan Implementasi Di Indonesia*. Ugm Press.
- Febytia. N. D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Umj. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 204-.
- Hale. L. K. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa

- Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 30–3.
- Hidayat. A. S. & Charissa. O. (2023). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 1-6.
- Ichsan. (2021). *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Kanah. P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology And Public Health Journal*, 4(2), 203-.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan. (2016). *Ekologi Masalah Gizi, Pangan Dan Kemiskinan*. Alfabeta.
- Lalu. N. A. S. Nengrum. E. I. Kadir. S. & Hadju. V. A. (2023). Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal Di Rumah Dengan Kos-Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1), 16–2.
- Putri. R. V. I. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indeks Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 58–6.
- San Murdoko. I. W. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Di Masa Pandemi Covid-19. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Setyawati.V.A. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Sofia. R. & Gusti. Y. (2017). Hubungan Depresi Dengan Status Gizi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Belai Kasih Bireuen. *Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial Dan Budaya*, 1(1), 54–6.
- Supu. L. Florensia. W. & Paramita. I. S. (2022). *Edukasi Gizi Pada Remaja Obesitas*. Penerbit Nem.
- Tebay.V. (2021). *Perilaku Organisasi*. Deepublish.
- Vory. V. Fitria. Y. Triawanti. T. Fadhilah. S. & Al Audhah. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi. *Homeostasis*, 6(2), 515-.
- WHO. (2016). *Obesity And Overweight*.
- Wijayanti. A. Margawati. A. & Wijayanti. H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, 8(1), 1-8.