

HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA INDEKOS

Livana PH*, Triana Arisdiani

Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

*Email: livana.ph@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi kehidupan lingkungan indekos, yang tak hanya terdiri dari satu hingga dua kamar, tentunya akan banyak ditemui berbagai macam karakter dan tipe-tipe mahasiswa, berbagai latar belakang karakter dan budaya mahasiswa tentu akan berimplikasi pada munculnya berbagai dampak sosial berupa perilaku menyimpang, dan masalah sosial yang lebih luas. Dalam kondisi tersebut kehidupan mahasiswa indekos akan terjadi persaingan baik dalam segi perkuliahan, gaya hidup, dan status sosial. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya ansietas pada mahasiswa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos. Penelitian ini bersifat Prospektif menggunakan desain penelitian *study deskriptif korelasi* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel berjumlah 32 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ada hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa dengan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} \leq 0,05$).

Kata kunci: tingkat ansietas, status gizi, mahasiswa indekos

ABSTRACT

The living conditions of the boarding room environment, which does not only consist of one to two rooms, will certainly be found in a variety of student characters and types, various backgrounds of student characters and culture will certainly have implications for the emergence of various social impacts in the form of deviant behavior, and social problems the wider. In these conditions, the life of a boarding student will occur in competition both in terms of lecture, lifestyle, and social status. This can cause anxiety on students. The study aims to determine the relationship of anxiety levels with the nutritional status of boarding students. This research is a prospective study using a descriptive correlational study design with a cross-sectional approach. A sample of 32 people used a purposive sampling technique. Data were analyzed using chi-square test. The results of the study there is a relationship between the level of anxiety and the nutritional status of students with a value of $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$).

Keywords: anxiety level, nutritional status, boarding students

PENDAHULUAN

Indekos atau rumah kos merupakan jasa yang menawarkan sebuah kamar untuk tempat tinggal sementara dengan jumlah pembayaran dan periode tertentu yang umumnya dilakukan setiap bulannya. Indekos merupakan kebutuhan utama bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di daerah lain dari luar kampung halaman. Mahasiswa dengan tingkat ekonomi menengah kebawah, umumnya menggunakan indekos sebagai tempat tinggal (Rosadi & andriawan, 2016). Indekos berbeda dengan rumah kontrakan, keduanya mempunyai perbedaan dalam hal sistem pembayaran, jangka waktu sewa, fasilitas, pengawasan, kondisi bangunan, kebebasan tamu, perjanjian sewa-menyewa, dll (Achmad, 2014).

Kondisi kehidupan lingkungan indekos, yang tak hanya terdiri dari satu hingga dua kamar, tentunya akan banyak ditemui berbagai macam karakter dan tipe-tipe anak kos (mahasiswa), berbagai latar belakang karakter dan budaya mahasiswa tentu akan berimplikasi pada munculnya berbagai dampak sosial berupa perilaku menyimpang, dan masalah sosial yang lebih luas. Dalam kondisi tersebut kehidupan mahasiswa indekos akan terjadi persaingan baik dalam segi perkuliahan, gaya hidup, dan status sosial. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya ansietas pada mahasiswa. Ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami ansietas diantaranya, faktor biologis, psikologis, dan sosial (Stuart, 2013).

Ansietas dapat meningkatkan *neurotransmitter* seperti norepinefrin, serotonin, dan *gama aminobutyric acid* (GABA) sehingga peningkatannya akan mengakibatkan terjadinya tiga gangguan meliputi, gejala gangguan tingkah laku, antara lain aktivitas psikomotorik bertambah atau berkurang, sikap menolak, berbicara kasar, sukar tidur, gerakan yang aneh-aneh. Gejala gangguan mental, antara lain kurang konsentrasi, pikiran meloncat-loncat, kehilangan kemampuan persepsi, kehilangan ingatan, phobia, ilusi dan halusinasi. Gangguan fisiologis, antara lain perubahan denyut jantung, suhu tubuh, pernafasan, mual, muntah, diare, sakit kepala, berat badan menurun ekstrim, kelelahan yang luar biasa dan kehilangan nafsu makan (Hawari, 2011).

Kehilangan nafsu makan yang terjadi dapat menyebabkan perubahan status gizi. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2005). Status gizi yang di gambarkan pada pasien penyakit kronis adalah status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan (Wardlaw, 2007). Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

Data prevalensi status gizi di Indonesia dikategorikan usia lebih dari 18 tahun (37,9%) meliputi underweight (8,7%), overweight (13,5%) dan obesitas (15,7%) (Risksdas, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan Yuliana, Arisdini, dan PH (2018) menunjukkan bahwa sebagian individu yang mengalami ansietas ringan dan mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, sedangkan sebagian mengalami ansietas sedang dan IMT dalam kategori kurus, dan sebagian

kecil mengalami ansietas berat dengan IMT dalam kategori gemuk.

Dari latar belakang yang telah penulis uraikan di atas, dan didasari dari keingintahuan penulis dalam mengidentifikasi tingkat ansietas mahasiswa yang dihubungkan dengan status gizi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk mahasiswa, peneliti selanjutnya, dan tenaga kesehatan dalam menentukan upaya yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat Prospektif menggunakan desain penelitian *study descriptif korelasi* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi penelitian adalah semua subyek yang memenuhi kriteria pengamatan yang diteliti, yaitu seluruh mahasiswa STIKES Kendal yang tinggal indekos dengan jumlah 75 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian dari jumlah populasi yang memenuhi kriteria *inklusi*. Kriteria *inklusi* dalam penelitian ini adalah responden tercatat sebagai mahasiswa aktif STIKES Kendal, responden dinyatakan dalam keadaan sehat secara fisik dan psikis, responden bersedia menjadi responden penelitian. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* berjumlah 32 orang. Alat pengumpul data penelitian yang dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi tentang karakteristik mahasiswa yang meliputi usia, jenis kelamin, dan jarak rumah dengan indekos, serta kuesioner ansietas dan status nutrisi. Data dianalisis secara univariat menggunakan *Central Tendency* dan distribusi frekuensi, serta dianalisis secara bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terkait karakteristik responden disajikan pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan paling banyak mahasiswa berumur 20 tahun sebanyak 9 (28,125%)

orang dan sebagian besar mahasiswa (75%) orang berjenis kelamin perempuan sebanyak 24

Tabel 1.
Karakteristik mahasiswa (n=32)

Karakteristik	f	%
Usia		
19 tahun	3	9,375
20 tahun	9	28,125
21 tahun	4	12,5
22 tahun	8	25
23 tahun	3	9,375
24 tahun	1	3,125
25 tahun	1	3,125
29 tahun	1	3,125
31 tahun	1	3,125
33 tahun	1	3,125
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	25
Perempuan	24	75

Tabel 2.
Tingkat ansietas mahasiswa (n=32)

Tingkat ansietas	f	%
Normal	18	56,25
Ringan	6	18,75
Sedang	8	25

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat ansietas normal sebanyak 18 (56,25%) orang.

Tabel 3.
Status Gizi Mahasiswa (n=32)

Status gizi	f	%
Kurus(kekurangan berat badan tingkat berat)	3	9,375
Kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan)	5	15,625
Normal	22	68,75
Gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan)	2	6,25

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal sebanyak 22 (68,75%) orang.

Tabel 4.
Hubungan Antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos (n=32)

Tingkat ansietas		Status gizi				P value		
Normal	Ringan-sedang	Kurus - normal-		gemuk				
f	%	f	%	f	%	f	%	
18	56,25	14	43,75	30	93,75	2	6,25	0,000

Tabel 4 menunjukkan hasil perhitungan menggunakan *chi - square* didapatkan nilai p value 0,000 ($P > 0,05$) sehingga hasil analisis ada hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa berumur 20 tahun sebanyak 9 (28,125%) orang. Usia adalah rentang perhitungan waktu hidup seseorang sejak dilahirkan sampai sekarang (Desmita, 2010). Sedangkan menurut Swarjana (2012), usia merupakan umur yang tertera di Kartu Tanda Penduduk (KTP) berdasarkan tanggal lahir seseorang. Usia dikelompokkan menjadi sembilan tahapan yaitu balita (0-5 tahun), kanak-kanak (5-11 tahun), remaja awal (12-16 tahun), remaja akhir (17-25 tahun), dewasa awal (26-35 tahun), dewasa akhir (36-45 tahun), lansia awal (46-55 tahun), lansia akhir (56-65 tahun), dan manusia lanjut usia atau manula (65 tahun keatas) (Depkes RI, 2009). Usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan persepsi seseorang. Usia dapat mempengaruhi daya tangkap seseorang dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya (Kozier, 2004 dalam Nurhidayat 2012). Pola pikir dan daya tangkap yang baik akan mempermudah seseorang menerima informasi akan hal-hal yang ingin diketahuinya sehingga akan meminimalkan kejadian ansietas. Menurut Viedebek (2008) ansietas adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini masuk dalam kategori remaja akhir. Sebanyak 1198 remaja yang berusia 15-22 tahun di Portugal mengalami obesitas, 13,7% remaja pria mengalami obes dan 5,3% remaja perempuan obes (Sousa, Pedro Miguel, 2008). Di Brazil, dari 1465 remaja yang berusia 16-19 tahun diperoleh remaja pria memiliki resiko obesitas 2,25 kali dibandingkan remaja perempuan (Menezes CF, Neutzling MB,

Carrazedo JA., 2009). Obesitas yang terjadi pada masa remaja, 30% akan berlanjut sampai dewasa menjadi obesitas persisten.(Dietz, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 (75%) orang. Jenis kelamin kadang berpengaruh dalam menentukan pertahanan diri seseorang terhadap kecemasan. Fobia sosial lebih banyak ditemukan pada laki-laki sedangkan pada fobia yang sederhana gangguan menghindar dan agoraphobia lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan. Sementara cemas perpisahan, gangguan cemas menyeluruh, dan gangguan panik didapatkan pada kedua jenis kelamin (Kurniawati, 2012). Terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi, kebiasaan penyediaan makanan, laki laki cenderung kurang dapat menyiapkan makanannya sendiri dan kurang peduli dengan makanan yang di makan, sedangkan wanita cenderung lebih peduli terhadap makanan yang dimakan karena takut tubuhnya gemuk (Atmarita, Fallah, Tatang S, 2004). Sehingga laki-laki lebih berisiko mengalami gizi berlebih/obesitas. Hal tersebut didukung oleh penelitian Ruslie, (2012) yang menyatakan mahasiswa laki-laki cenderung mengalami *overweight*.

Tingkat ansietas

Hasil penelitian terkait ansietas menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat ansietas normal sebanyak 18 (56,25%) orang. Gangguan cemas/ansietas merupakan gangguan yang banyak terjadi pada anak dan remaja. Ansietas ini biasanya timbul karena perkembangan tidak tepat serta kekhawatiran yang berlebihan. Jenis kecemasan pada remaja dan anak usia sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan.

Status Gizi

Hasil penelitian terkait status nutrisi mahasiswa menunjukkan sebagian besar

mahasiswa memiliki status gizi normal sebanyak 22 (68,75%) orang. Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh, dan untuk produksi energi dan intake zat gizi lainnya (Almatsier, S. , 2004). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nix,2015). Hal ini sesuai pendapat Dwyer (2012) bahwa Gizi baik merupakan kondisi dimana nutrisi yang menyuplai tenaga seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan air memenuhi keperluan tubuh seseorang.

Hasil penelitian didapatkan 8 responden mempunyai status gizi pada kategori kurus atau kurang. Hal ini sesuai pendapat Moehji (2013) bahwa status gizi kurang merupakan kekurangan bahan-bahan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan status gizi lebih didapatkan sebanyak 2 orang, status gizi lebih terjadi karena responden sering mengkonsumsi makanan yang disukainya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Nix (2005) bahwa status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hasil ini juga didukung pendapat Apriadi (2011) bahwa status gizi lebih terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.

Hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos

Hasil penelitian terkait hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi

mahasiswa indekos menunjukkan hasil perhitungan menggunakan *chi - square* didapatkan nilai p 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. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian Ardiyanti, PH, dan Ayuwatini (2017) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat ansietas dan ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat ansietas.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Ruslie, (2012) menyebutkan faktor asupan makan, aktivitas fisik, *body image*, dan gender mempengaruhi status gizi mahasiswa. Literature lain menyebutkan bahwa gangguan psikologi baik itu depresi, ansietas maupun stress juga diduga menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Gangguan psikologis menjadi faktor risiko terjadinya obesitas baik pada usia kanak-kanak maupun muncul setelah usia dewasa (*Psychology Foundation of Australia*, 2014).

SIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Achma, Dedi d dkk,. (2014). *Tinjauan Hukum Terhadap Pelaksanaan Sewa Menyewa Rumah (Studi Kasus)*
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta :Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, T.S. (2017). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Asupan Protein dengan Status Gizi Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) Rawat Jalan Di Rumah Sakit Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga*. Skripsi Universitas

- Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/52752/>
- Apriadji, WH., (2011). *Gizi Keluarga, Seri Kesejahteraan Keluarga*. Jakarta: PT. Penebar Swadya
- Ardiyanti, Y., PH, Livana., Ayuwatini, S. (2017). Hubungan karakteristik dengan tingkat ansietas pada siswa-siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 1(2), 54-57. Atmarita, Fallah, Tatang S. (2004). *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII.
- Dietz WH.(2006). *Periods of risk in childhood for the development of adult obesity what do need to learn?* <http://www.nutrition.org/cgi/content/full/127/9/1884S>, [July 17 2019].
- Dwi Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press. Yahya Ganda. (2014). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Hawari HD. (2013). *Manajemen stres, cemas dan depresi* (ed. 2). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kemenkes. (2013). *Penyajian pokok-pokok hasil riset dasar kesehatan 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan RI.
- Kemenkes. (2013). *Profil kesehatan provinsi Jawa tengah tahun 2012*. Jakarta: Pusat data dan informasi Kementerian kesehatan RI
- Kring AM, Jhonson SL, Davison GC, Neale JM. *Abnormal psychology*. 12th ed. (2012). New York: Wiley Publisher.
- Kurniawati A. (2012). *Perbedaan tingkat kecemasan pada remaja dengan ciri kepribadian introvert dan ekstrovert di kelas X SMA Negeri 4 Surakarta [Skripsi]*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012
- Kurniawati A. (2012). *Perbedaan tingkat kecemasan pada remaja dengan ciri kepribadian introvert dan ekstrovert di kelas X SMA Negeri 4 Surakarta [Skripsi]*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2012.
- Livana, P. H., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2016). Penurunan Respons Ansietas Klien Penyakit Fisik dengan Terapi Generalis Ansietas di Rumah Sakit Umum. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 13-20.
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Menezes CF, Neutzling MB, Carrazedo JA. (2009). *Risk Factors for Overweight and Obesity in Adolescents of A Brazilian University:A Case-Control Study*. *Nutr Hosp*.2009;24(1): 17-24.
- Muljana, Slamet. (2008). *Kesadaran Nasional dari Kolonialisme sampai Kemerdekaan*, jilid I. Yogyakarta: Ikis.
- Ningmabin, Markus. (2012). *Mengenal hakekat mahasiswa*. komapo-news-edisi-ii. http://komapo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=77:mengenal-hakekat-gelar-mahasiswa&catid=30:komapo-news-edisi-ii&Itemid=53
- Nix, S. 2005. *William Basic Nutrition & Diet Therapy, Twelfth Edition*. Elsevier Mosby Inc, USA.
- Psychology Foundation of Australia. *Depression anxiety stress scales*. [series online] 2014 [cited Juli

- 2019]. Available from: URL: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik.htm>
- Rosadi, dadi; Andriawan, Febi Oktarista. (2016). "Aplikasi Sistem Informasi Pencarian Tempat Kos Dikota Bandung Berbasis Android" *Jurnal Computech & Bisnis*. Edisi 10, No. 1, (Juni, 2016). hal.50, <http://jurnal.stmik-mi.ac.id/index.php/jcb/article/view/145/169> , (Diakses pada tanggal 30 Januari 2019 pukul, 20.00.)
- Rumah Milik HJ. Siti Munjinah *DI Kelurahan Makmur Kecamatan Palaran*, *Jurnal Brajaniti*, Edisi 3 No. 5 (2014). <https://www.google.co.id/search?site=&source=hp&q=jurnal+brajaniti+sewa+menyewa+rumah.html> , (Diakses pada tanggal 27 Januari 2019, pukul 22.30)
- Sousa, Pedro Miguel. (2008). *BodyImage and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects*. *The Spanish Journal of Psychology* 2008,11(2):551-63.
- Stuart, G.W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing (10th edition)*. St.Louis: Elsevier Mosby.
- Supariasa, I, Dewa, Nyoman., Bakri, Bachtyar., Fajar, Ibnu., (2004). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Supariasa, IDN. (2010). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Suyanto. (2009). *Mengenal Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan di Rumah Sakit*. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press
- Wardlaw, G. M.& Jeffrey, S. H. (2007). *Perspectives in Nutrition. Seventh Edition*. Mc Graw Hill Companies Inc, New York.
- Wikipedia. (2016). *Indekos*. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Indekost>

