

SKRIPSI

**DAMPAK KULIAH DARING DI ERA PANDEMI COVID-19 TERHADAP
PERUBAHAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDI ANGKATAN 2018**



OLEH :

Siska Azizah Sahaf

C011181532

Pembimbing :

dr.Agussalim Bukhari, M.Clin,Med,Ph,D,Sp,GK(K)

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2021



HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar akhir di Departemen Gizi
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan Judul :

**“DAMPAK KULIAH DARING DI ERA PANDEMI COVID-19 TERHADAP
PERUBAHAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGGKATAN 2018”**

Hari/Tanggal : Senin, 27 Desember 2021

Waktu : 10.00 – selesai WITA

Tempat : Zoom Meeting

Makassar, 27 Desember 2021

Mengetahui,



Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med, Ph.D, Sp.GK (K)
NIP. 19700821 199903 1 001

BAGIAN GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR 2021



TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi:

**“DAMPAK KULIAH DARING DI ERA PANDEMI COVID-19 TERHADAP
PERUBAHAN STATUS GIZI MAHASISWI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
DOKTER UMUM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
ANGKATAN 2018”**

UNIVERSITAS HASANUDDIN

Makassar, 27 Desember 2021

Pembimbing,



Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med, Ph.D, Sp.GK (K)
NIP. 19700821 199903 1 001



Optimization Software:
www.balesio.com

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

"DAMPAK KULIAH DARING DI ERA PANDEMI COVID-19 TERHADAP
PERUBAHAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018"

Disusun dan Diajukan oleh:

Siska Azizah Sahaf C011181532

Menyetujui


Panitia Penguji


No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med, Ph.D, Sp.GK (K)	Pembimbing	
2	Prof. Dr. dr.Nurpudji A. Taslim, M.Sc.,Sp.GK (K)	Penguji 1	
3	dr. Aminuddin, M.Nut & Diet., Ph.D.,Sp.GK	Penguji 2	

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin


dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med, Ph.D, Sp.GK (K)
NIP. 19671103 199802 1 0001


dr. Ririn Nislawati, Sp.M, M. Kes
NIP. 19680530 199703 2 0001




HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini diajukan oleh

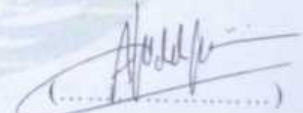
Nama : Siska Azizah Sahaf
NIM : C011181532
Fakultas/Program Studi : Kedokteran / Pendidikan Kedokteran
Judul Skripsi : Dampak Kuliah Daring Di Era Pandemi Covid-19 Terhadap Perubahan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med, Ph.D, Sp.GK (K) ...  ...)

Penguji 1 : Prof. Dr. dr.Nurpudji A. Taslim, M.Sc.,Sp,GK (K) (... )

Penguji 2 : dr. Aminuddin, M.Nut & Diet., Ph.D.,Sp.GK (

Ditetapkan di : Makassar

: 27 Desember 2021



HALAMAN PERNYATAAN ANTIPLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siska Azizah Sahaf
NIM : C011181532
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar atau ilustrasi baik yang telah di publikasikan atau belum di publikasikan telah direferensikan sesuai ketentuan akademik.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 27 Desember 2021



Siska Azizah Sahaf
C011181532



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya kepada kita semua dengan segala keterbatasan yang penulis miliki, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Dampak Kuliah Daring Di Era Pandemi Covid-19 Terhadap Perubahan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT atas kekuatan dan nikmat yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Orang tua penulis (Saharuddin dan Hj. Hafiah) yang senantiasa membantu dalam memotivasi, mendorong dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. dr.Agussalim Bukhari ,M.Clin.Med, Ph.D Sp.GK (K) selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pembuatan skripsi ini dan memberikan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Prof. Dr. dr.nurpudji A. Taslim, M.Sc.,Sp,GK (K) dan Dr. Aminuddin,M.Nut selaku dosen pembimbing.
5. Teman-teman F18ROSA yang selalu memberikan motivasi, dukungan, semangat, canda,dan tawa.



teman squad tenaga (Ines, Widya, Adel, Fira, Syah, Ima, Kezia, zka, dan Zakiah) terima kasih atas segala suka dan duka yang mulai dari awal kuliah sampai saat ini, semoga kita bisa tumbuh dan

bersenyawa dan dapat bertahan Bersama-sama untuk mencapai gelar seorang dokter.

7. Teman-teman Suci, Lenna, dan Wulandari yang memberikan motivasi dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga dengan rasa tulus penulis akan menerima kritik dan saran serta koreksi membangun dari semua pihak.

Makassar, 25 November 2021

Penulis



DAMPAK KULIAH DARING DI ERA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PERUBAHAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2018

Siska Azizah Sahaf, Agussalim Bukhari, Nurpudji A. Taslim, Aminuddin
Tugas Akhir Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin 2021

ABSTRAK

Latar belakang: Pandemi COVID-19 terjadi banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari manusia di seluruh dunia. Mahasiswa juga tidak luput dari pengaruh pandemi COVID-19 yang terjadi yang menyebabkan perubahan status gizi mahasiswa seperti berat badan, pola makan, pola tidur, dan juga stres.

Tujuan: Untuk mengetahui dampak kuliah dari di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

Metode: Penelitian ini di laksanakan dengan menggunakan penelitian observative analitik dengan menggunakan kuesioner google form.

Hasil dan Pembahasan: Penelitian ini menunjukkan perubahan dari berat badan naik (30,8%), tetap (40,8%), dan kurang (28,4%), stress tidak (2,9%), ringan (1,2%), dan sangat (1,9%), pola makan teratur (3%), tidak teratur (2%), pola tidur baik (10%), tidak baik (3,5%), dan sangat tidak baik (5,6%) yang dimana terjadi perubahan antara sebelum dan setelah pandemic.

Kata Kunci: Kuliah Daring, Status Gizi



THE IMPACT OF ONLINE LECTURES IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC ON CHANGES IN THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, HASANUDDIN UNIVERSITY, CLASS OF 2018

Siska Azizah Sahaf, Agussalim Bukhari, Nurpudji A. Taslim, Aminuddin
Final Thesis Project, Faculty of Medicine, Hasanuddin University 2021

ABSTRACT

Background: The COVID-19 pandemic has caused many changes in people's daily lives throughout the world. Students also did not escape the influence of the COVID-19 pandemic which caused changes in students' nutritional status such as body weight, eating patterns, sleeping patterns, and also stress.

Objective: To determine the impact of studying in the COVID-19 pandemic era on changes in the nutritional status of students at the Faculty of Medicine, Hasanuddin University Class of 2018.

Method: This research was carried out using analytical observative research using a Google Form questionnaire.

Results and Discussion: This study shows changes in weight gain (30.8%), constant (40.8%), and less (28.4%), no stress (2.9%), light weight (1.2 %), and very (1.9%), regular eating patterns (3%), irregular (2%), good sleeping patterns (10%), not good (3.5%), and very not good (5.6 %) which changes between before and after the pandemic.

Keywords: Online Lectures, Nutritional Status



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Status gizi.....	4
2.1.1 Definisi Status Gizi.....	4
2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.....	5
2.2.1 Umur.....	5
2.2.2 Faktor Genetik.....	5
2.2.3 Pendidikan.....	5
2.2.4 Aktivitas fisik.....	6
2.2.5 Stres.....	6
2.2.6 Pola makan.....	7
2.2.7 Pola tidur.....	7
2.3 Status gizi dewasa muda.....	7
2.4 Penilaian status gizi.....	9
2.5 Pengaruh stress terhadap status gizi.....	12
2.6 Pengaruh pola makan terhadap status gizi.....	13
2.7 Pengaruh pola tidur terhadap status gizi.....	14
2.8 pengaruh berat bada terhadap status gizi.....	14
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL HIPOTESIS PENELITIAN	15
3.1 Kerangka Teori.....	15
3.2 Kerangka Konsep.....	15
3.3 definisi operasional Variabel.....	16
3.3.1 Variabel dependen.....	16
3.3.2 Variabel independent.....	17
3.4 Hipotesis penelitian.....	17
BAB IV METODE PENELITIAN	18
4.1 Desain penelitian.....	18
4.3 Tempat dan waktu penelitian.....	18
4.3 Populasi dan sampel.....	18
4.3.1 populasi.....	18
4.3.2 sampel.....	18
4.3.3 metode seleksi.....	18
4.3.3.1 kriteria inklusi.....	18
4.3.3.2 kriteria eksklusi.....	18
4.3.4 metode pengambilan sampel.....	18



4.6 Jenis data dan instrument penelitian.....	19
4.6.1 Jenis data.....	19
4.6.2 Instrumen penelitian.....	19
4.7 Manajemen data.....	19
4.7.1 Tahap persiapan.....	19
4.7.2 Tahap pelaksanaan	19
4.7.3 Tahap pelaporan	19
4.8 Etika Penelitian.....	19
4.9 Alur Penelitian.....	20
4.10 Anggaran dana.....	20
BAB V HASIL PENELITIAN.....	21
5.1 Hasil penelitian.....	21
5.1.1 Analisis univariate.....	21
5.1.2 Analisis bivariat.....	24
BAB VI PEMBAHASAN.....	27
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN.....	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka teori.....	22
Gambar 3.2 Kerangka konsep.....	22
Gambar 4.9 Alur penelitian.....	29
Gambar 4.10 Anggaran dana.....	29



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin.....	30
Tabel 5.2 Deskripsi subjek berdasarkan berat badan.....	30
Tabel 5.3 Deskripsi subjek berdasarkan pola tidur sebelum pandemi.....	31
Tabel 5.4 Deskripsi subjek berdasarkan pola tidur setelah pandemi.....	31
Tabel 5.5 Deskripsi subjek berdasarkan stress sebelum pandemi.....	32
Tabel 5.6 Deskripsi subjek berdasarkan stress setelah pandemi.....	32
Tabel 5.7 Deskripsi subjek berdasarkan pola tidur sebelum pandemi.....	33
Tabel 5.8 Deskripsi subjek berdasarkan pola tidur setelah pandemi.....	33
Tabel 5.9 Distribusi perbandingan pola makan sebelum dan setelah pandemi.....	34
Tabel 5.10 Distribusi perbandingan stress sebelum dan setelah pandemi.....	34
Tabel 5.11 Distribusi perbandingan pola tidur sebelum dan setelah pandem.....	35



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini di Indonesia muncul masalah gizi yang dikenal dengan masalah gizi ganda, di satu sisi masalah kurang gizi masih banyak namun di sisi lain masalah gizi terus meningkat, hal ini terjadi di semua kelompok usia di mulai dari pedesaan sampai ke perkotaan. Kurang gizi dapat meningkatkan terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih, dengan akumulasi yang berlebih dapat meningkatkan menderita penyakit degeneratif, selain itu kurang gizi menimbulkan masalah pada berat badan (Depkes RI, 2010).

Menteri pendidikan dan kebudayaan memberitahukan untuk sistem pembelajaran jarak jauh. Sistem pembelajaran dilakukan sesuai jadwal seperti biasa namun dilakukan secara daring (Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan 2020).

Pembelajaran daring adalah pembelajaran dengan menggunakan jaringan internet, lokal area *network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti menyampaikan materi (Mustofa dkk.,2019). Pembelajaran daring pada awalnya dianggap positif oleh beberapa mahasiswa tetapi dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami kendala seperti sinyal yang kurang mendukung, kekurangan kuota, ketika belajar banyak gangguan di rumah. Mahasiswa merasa kurang fokus, atau pun mahasiswa kurang fokus ketika tidak berinteraksi langsung dan mahasiswa sering stres serta aktivitas fisik terganggu dengan tugas yang diberikan banyak.

Stres adalah gangguan mental yang biasa terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang. Stres dirasakan oleh semua orang mulai dari anak-anak, remaja, dewasa maupun usia lanjut. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). Stres dibagi beberapa tingkatan yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Di mana stres terjadi dengan respon tubuh yang seperti mau pingsan, konsentrasi dan daya ingat menurun, denyut jantung semakin keras, sesak napas dan tubuh terasa gemetar (Alziza,2015). Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi untuk terjadinya stres. Di mana stres yang terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik (fdi2017).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Energi yang berlebih dan tidak seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas) dengan mudah menambah berat badan. Terjadinya perubahan pola makan



di sebabkan karena adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang memilih pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolestrol, dengan tidak di imbangkan dengan aktivitas fisik yang akan menyebabkan gizi lebih, apabila terjadi ketidakseimbangan energi akan mengarah pada kelebihan berat badan (Ayu,2011)

Di masa pandemi saat ini mahasiswa tidak di izinkan untuk melakukan kuliah tatap muka di kampus yang menyebabkan mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik seperti berjalan ke kampus, menaiki tangga dan aktivitas fisik lainnya yang biasa dilakukan saat melakukan kuliah tatap muka. Oleh karena itu metode kuliah daring dimasa pandemi COVID-19 ini memiliki dampak pada status gizi mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apa dampak kuliah daring di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan status gizi Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apa saja dampak kuliah daring di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan status gizi Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.

1.3.2 Tujuan husus

- a. Untuk mengetahui dampak kuliah daring di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan stres Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.
- b. Untuk mengetahui dampak kuliah daring di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan berat badan Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.
- c. Untuk mengetahui dampak kuliah daring di era pandemic COVID-19 terhadap perubahan pola tidur Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.
- d. Untuk mengetahui dampak kuliah daring di era pandemic COVID-19 terhadap perubahan pola tidur Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.



1.4 Manfaat Penelitian

- a. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai dampak kuliah daring di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan status gizi Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.
- b. Sebagai saran bagi penulis untuk mengetahui apa saja dampak kuliah di era pandemi COVID-19 terhadap perubahan status gizi Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018.
- c. Sebagai bahan acuan dan informasi bagi penelitian selanjutnya untuk mengetahui apa saja dampak kuliah daring terhadap perubahan status gizi Mahasiswa fakultas kedokteran Angkatan 2018.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

2.1.1 Definisi Status Gizi

Secara Bahasa kata “gizi” berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti makanan. Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui hidup yang di konsumsi secara normal melalui proses *digesti* (penyerapan) absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolik, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan.

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain berkaitan dengan tubuh manusia. zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.

Menurut *Gutrie*, prinsip-prinsip gizi dasar adalah ilmu yang mempelajari makanan. zat gizi adalah proses pencernaan, metabolik, dan penyerapan dalam tubuh, fungsi serta akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi bagi tubuh.

Sediaoetama menyatakan bahwa definisi ilmu gizi yang digunakan di indonesia adalah ilmu yang mempelajari hal ihwal makanan yang dikaitkan dengan kesehatan tubuh. Dari definisi tersebut ada dua komponen penting yaitu makanan dan kesehatan tubuh.

Definisi lengkap ilmu gizi yaitu ilmu yang mempelajari zat-zat dari pangan yang bermanfaat bagi kesehatan dan proses yang terjadi pada pangan sejak di konsumsi, di cerna, di serap, sampai dimanfaatkan tubuh serta dampak terhadap pertumbuhan, perkembangan dan kelangsungan hidup manusia serta faktor yang mempengaruhi.



2.2 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

2.2.1 Umur

Menurut Departemen Kesehatan (2008) umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap makanan yang mereka inginkan, sedangkan saat dewasa seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap makanan apa saja yang mereka makan. Dimulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu, setelah itu seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan sangat kompleks.

Menurut Departemen Kesehatan (2008), jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Farida (2010), jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan.

2.2.2 Faktor Genetik

Faktor genetik adalah modal dasar dalam pencapaian hasil akhir proses perkembangan anak. Termasuk faktor genetik antara lain adalah bermacam faktor bawaan yang wajar serta patologis, tipe kelamin, suku bangsa ataupun bangsa. Proses genetik yang bermutu sebaiknya bisa berhubungan dengan area secara positif sehingga diperoleh hasil akhir yang maksimal.

2.2.3 Pendidikan

Ritchi (1979) menyatakan tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkaitan erat dengan pengetahuan kesehatan dan gizi merupakan faktor yang menonjol dalam mempengaruhi pola konsumsi makanan. *Suroto* (1985) menyatakan pendidikan orang tua akan mempengaruhi status gizi anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan biasanya sejalan dengan pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan gizi semakin baik dalam hal pemilihan bahan makanan (*Kusmajaya* 2007).

Menurut *berg* (1986) dalam *santy* (2006) pendidikan ayah berhubungan erat dengan pekerjaan dan pendapatan keluarga. Pendidikan sangat



mempengaruhi kelangsungan hidup anak secara langsung dengan demikian semakin meningkatnya keterampilan ibu dalam aneka ragam upaya kesehatan yang berkaitan dengan peningkatan gizi. Tingkat pendidikan ibu sangat berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.

2.2.4 Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada seorang yang kurus, karena orang gemuk membutuhkan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan (Almatsier,2003).

Dalam prinsip gizi seimbang, aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal, dan kebugaran tubuh, Remaja disarankan melakukan aktivitas fisik bermanfaat dan menyebutkan seperti membereskan kamar tidur, berkebun, berjalan akan jauh, menyapu atau mengepel, yang bisa membuat mereka berkeringan meski tidak sedang berolahraga (danone,2019).

2.2.5 Stres

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada peribahasa dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Ada pun faktor utama yang menyebabkan mahasiswa stres adalah perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam di mana sumbernya tidak diketahui dengan pasti. Sumber stres mahasiswa meliputi: situasi saat belajar yang volume suaranya sangat besar, tugas yang diberikan banyak, aturan yang membingungkan, *deadline* tugas kuliah. (Davison,2001 dalam purwati,S,2012). Ada tingkat stres yang sedang sampai berat dapat menghambat pembelajaran. Peningkatan jumlah stres akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa (Goff, A, M.,2011).



2.2.6 Pola makan

Pola makan adalah perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan oleh kuantitas dan kualitas makan dan minum yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu. Di mana gizi yang optimal sangat berpengaruh pada pertumbuhan yang baik serta pertumbuhan fisik bagus. Apabila gizi yang dikonsumsi tidak optimal maka akan berdampak pada kesehatan tubuh.

2.2.7 Pola tidur

Pada setiap orang pola tidur berbeda-beda ada yang mempunyai pola tidur yang normal adapun yang tidak. Ada orang yang dapat tidur dengan cahaya dan ada juga yang tidur dengan tidak menggunakan cahaya. Seseorang dengan pola tidur yang teratur lebih menunjukkan pola tidur yang berkualitas dan lebih baik daripada orang yang mempunyai pola tidur yang berubah (Harkreader Hogan & Thobaben, 2017)

2.3 Status gizi dewasa muda

Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi empat kategori yaitu gizi kurang, gizi lebih dan gizi normal dan gizi buruk (Almatsier,2009):

1) Gizi kurang

Gizi kurang adalah kekurangan bahan-bahan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak, dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Empat masalah gizi kurang yang berdominasi di Indonesia, yaitu (Almatsier,2009):

- Kurang energi protein (KEP)

Kurang energi protein (KEP) disebabkan oleh kekurangan sumber protein. Pada orang dewasa KEP bisa menurunkan berat badan, terutama disebabkan oleh kurangnya asupan makanan, banyak faktor yang mempengaruhi kekurangan protein seperti kemiskinan, aktivitas yang berlebihan sehingga lupa makan, pemilihan makanan yang salah, dan absorpsi zat gizi yang tidak baik. Penyebab lainnya rendahnya nafsu makan, depresi, penyakit infeksi, dan gangguan kesehatan lain yang mempengaruhi kurang nafsu makan.



- Anemia gizi besi (AGB)
Permasalahan anemia gizi di Indonesia paling utama yang berkaitan dengan kekurangan zat besi. Pada wanita kehabisan darah saat haid ataupun persalinan, penyusutan keahlian berfikir serta penyusutan antibodi sehingga mudah terkena infeksi.
- Kurang vitamin A (KVA)
Kurang vitamin A adalah sesuatu kendala yang disebabkan karena minimnya konsumsi vitamin A dalam badan yang menyebabkan kebutaan, kurangi energi tahan badan sehingga gampang terkena infeksi yang kerap menimbulkan kematian. Faktor ini menimbulkan munculnya KVA merupakan kemiskinan serta minimnya pengetahuan tentang gizi.

Adapun dampak gizi kurang menurut Almatsier (2009):

- Pengaruh terhadap produksi tenaga, menyebabkan kekurangan tenaga untuk bekerja dan melakukan aktivitas.
- Pengaruh terhadap daya tahan. Penderita mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk dan diare.

Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental. kekurangan gizi dapat terganggu fungsi otak secara permanen.

2) Gizi lebih

Gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan sehingga menimbulkan efek toksin atau membahayakan (Almatsier, 2009). asupan kronis secara berlebihan dapat menimbulkan kenaikan berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas.

3) Gizi normal

Gizi normal merupakan gizi yang seimbang, gizi seimbang adalah gizi yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

4) Gizi buruk

Gizi buruk merupakan keadaan kurang gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan energi dan protein juga mikronutrien dalam jangka waktu yang lama.



2.4. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi terdiri dari penilaian secara langsung dan penilaian tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung terbagi menjadi empat yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung terbagi menjadi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (supariasa,2001).

1. Penilaian secara langsung

a. Pengukuran antropometri

Pengukuran antropometri relatif mudah di laksanakan. Akan tetapi untuk berbagai cara, pengukuran antropometri ini membutuhkan keterampilan, peralatan dan keterangan untuk pelaksanaannya. Jika dilihat dari tujuannya antropometri dapat di bagi menjadi dua yaitu:

- Untuk ukuran massa jaringan :

Pengukuran berat badan, tebal lemak di bawah kulit, lingkaran lengan atas. Ukuran massa jaringan ini sifatnya sensitif, cepat berubah, mudah turun naik dan menggambarkan keadaan sekarang.

- Untuk ukuran linear :

Pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala dan lingkaran dada ukuran linear sifatnya spesifik, perubahan relatif lambat, ukurannya tetap atau naik, dan dapat menggambarkan riwayat masa lalu.

Kelebihan penilaian status gizi melalui pengukuran antropometri antara lain:

- Prosedurnya aman, sederhana, dan dapat mencakup jumlah sampel yang besar
- Alatnya murah, tahan lama, dan mudah dibawa
- Dapat mendeteksi riwayat gizi seseorang di masa lampau
- Dapat mengevaluasi perubahan status gizi pada periode tertentu.
- Metodenya tepat dan akurat

Sedangkan keterbatasan penilaian status gizi melalui pengukuran antropometri, antara lain

- Membutuhkan data referensi yang relevan



- Kesalahan yang muncul bisa disebabkan oleh orang yang melakukan pengukuran seperti salah dalam pengukuran, pembacaan, dan pencatatan.
- Hanya mendapatkan data pertumbuhan. Obesitas, malnutrisi karena kurang energi dan protein, tidak dapat memperoleh informasi karena defisiensi zat gizi mikro

Berikut adalah pengukuran status gizi dengan menggunakan parameter antropometri yaitu menggunakan indeks massa tubuh (IMT):

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

IMT digunakan sebagai alat untuk memantau status gizi orang dewasa yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan

b. Berat Badan

Antropometri paling sering digunakan adalah berat badan. Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan dijadikan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain :

- Pengukuran atau standar yang paling baik
- Kemudahan dalam melihat perubahan dan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi.

Dalam mengecek status gizi saat ini dan bila dilakukan secara berkala dapat memberikan gambaran pertumbuhan. Berat badan juga merupakan ukuran antropometri yang sudah digunakan secara luas dan umum di Indonesia. Keterampilan pengukur tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran. Faktor penting untuk penilaian status gizi adalah umur, maka perhitungan

Berat badan terhadap tinggi badan merupakan parameter yang tidak tergantung pada umur. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menimbang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa syarat yaitu:

- Mudah dibawa dari satu tempat ke tempat lain



- Mudah digunakan
- Harganya relatif murah
- Mudah diperoleh

c. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi dengan ketelitian 0,1 cm (Supariasa, 2014).

d. Klinik

Pemeriksaan klinis adalah metode untuk menilai status gizi berdasarkan perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan tidak cukup zat gizi, seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid (Supariasa, 2001).

e. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang di uji dengan laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot (Supariasa, 2001).

f. Biofisik

Penilaian status gizi biofisik adalah penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan (Supariasa, 2001).

Penilaian secara tidak langsung

a. Survei konsumsi makanan (*24 hour recall*)

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supariasa, 2001).

Metode *24 hour recall* merupakan metode pengukuran konsumsi makanan tingkat individu. Prinsip dari metode *24 hour recall* dilakukan



dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, secara teliti dengan menggunakan alat ukur rumah tangga seperti sendok, gelas, piring, dan lain-lain. Dalam metode ini, responden dimintai menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu, biasanya dimulai sejak bangun pagi kemarin sampai istirahat (Gibon,2005).

Adapun kelebihan dan kekurangan dari survei konsumsi makanan (*24 hour recall*) :

Kelebihan menggunakan survei konsumsi makanan

- A. Dapat digunakan pada subyek yang buta huruf
- B. Relatif murah dan cepat
- C. Dapat menjangkau sampel yang benar.
- D. Dapat dihitung asupan energi dan zat gizi sehari.

Kekurangan menggunakan survei konsumsi makanan

- E. Sangat tergantung pada daya ingat subyek
- F. Perlu tenaga yang terampil
- G. Adanya *the flat slope syndrome*
- H. Tidak dapat diketahui di distribusi konsumsi individu bila digunakan untuk keluarga.

b. Statistik vital

Statistik vital adalah menganalisis beberapa data statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian karena penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi (Supariasa,2001)

c. Faktor ekologi

Malnutrisi merupakan ekologi sebagai hasil interaksi antara beberapa faktor fisik, biologi dan lingkungan budaya, jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dan keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain (Supariasa,2001).

2.5 Pengaruh Stres Terhadap Status Gizi



Optimization Software:
www.balesio.com

Maerul Uman (2010) mengatakan bahwa stres adalah keadaan yang bersifat dapat disebabkan oleh tuntutan fisik atau situasi sosial, berpotensi merusak dapat terkontrol. Stres juga diartikan dengan tanggapan atau sebuah proses

internal dan eksternal yang dapat dicapai dengan tingkat ketegangan fisik dan psikologis pada batas atau melebihi batas kemampuan subjek. Di mana mahasiswa juga tidak terlepas dari stres baik stres internal maupun eksternal yang di mana seperti tugas-tugas kuliah yang banyak, tuntutan orang tua/keluarga agar cepat menyelesaikan kuliah, masalah untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan juga kompetensi kuliah yang semakin ingin selesai semakin susah. stres tidak dapat dikendalikan dan diatasi dengan sendiri dikarenakan dapat memicu juga dampak negatif di antaranya sulit berkonsentrasi, sulit pula memahami materi kuliah, dan mengingat memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, atau marah. Adapun dampak negatif dalam fisiologis yaitu gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun, sering merasa pusing, dan terkadang insomnia.

2.6 Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan di mana tubuh yang merasakan refleksi dari apa yang kita makan sehari-hari. Status gizi dikatakan baik apabila pola makan kita juga baik. Yang artinya apabila makanan yang kita konsumsi melebihi kebutuhan makan akan terjadi kenaikan berat badan dan apabila makanan yang kita konsumsi kurang dari kebutuhan tubuh makan akan dapat menyebabkan berat badan turun atau kurus dan mudah sakit. Maka dari itu pola makan harus dikonsumsi secara seimbang. Baik buruknya keadaan gizi seseorang ditentukan oleh nafsu makan dan pola makan. pola makan dikatakan sebagai faktor yang berpengaruh langsung pada status gizi. Pola makan bisa diukur dengan melihat banyak suatu makanan serta kualitas. Apabila pola makan sudah memenuhi kebutuhan dengan seimbang makan kondisi kesehatan juga akan baik. Jika pola makan sehari-hari tidak seimbang energi yang masuk dalam tubuh tidak sesuai dengan pengeluaran energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya peraturan untuk melakukan aktivitas sehari-hari di rumah maka mempunyai pengaruh besar terhadap aktivitas mahasiswa salah satunya juga akan berdampak pada pola makan mahasiswa. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting saat pandemi untuk mengonsumsi makanan yang bergizi serta seimbang untuk membantu dalam proses meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Akbar,2020).



2.7 Pengaruh pola tidur terhadap status gizi

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk belajar dengan tekun tetapi dihadapkan dengan kegiatan non akademik. Dalam menjalankan aktivitas mahasiswa membutuhkan energi, konsentrasi, dan tidur yang cukup. Tetapi ada masalah mengenai tidur. Seseorang yang mengalami kekurangan waktu tidur yang pertama terjadi adalah sulit untuk berkonsentrasi saat melakukan aktivitas, daya ingat yang menurun, daya fikir yang kurang baik. Pola tidur orang pun berbeda-beda ada yang tidur pada siang hari, tidur pada malam hari atau pun tidur pada siang dan juga malam. Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa salah satunya belajar atau mengerjakan tugas sampai larut. Kualitas tidur pada mahasiswa lebih buruk di bandingkan populasi umum. Apabila hal ini terus terjadi maka akan mempengaruhi konsentrasi mahasiswa sehingga saat melakukan pembelajaran sulit memahaminya. Penurunan kualitas tidur seseorang juga dipengaruhi oleh perasaan stres dan juga cemas.

2.8 Pengaruh berat badan terhadap status gizi

Semenjak adanya wabah COVID-19 mahasiswa melakukan kuliah secara online yang membuat mahasiswa tidak dapat mengontrol dirinya di rumah, banyak tidur ,kurang melakukan aktivitas fisik. Di mana pola makan pada mahasiswa pula menjadi tidak teratur dan jarang untuk sarapan pagi, banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak, serta pola makan yang tidak sesuai yang menyebabkan asupan gizi menjadi lebih atau kurang. Asupan gizi yang lebih akan menyebabkan berat badan naik dan asupan gizi kurang akan menyebabkan terjadinya penurunan berat badan. masalah gizi sering terjadi pada mahasiswa yaitu gizi lebih dan gizi kurang yang menyebabkan ketidakseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluaran energi pada metabolisme tubuh. adapun faktor yang mempengaruhi berat badan adalah pola makan, faktor kesehatan ,aktivitas fisik, lingkungan, dan juga faktor gen atau keturunan. Selain itu kebiasaan makan juga dapat mempengaruhi berat badan jika di konsumsi secara berlebihan .di mana adapun kebiasaan makan mahasiswa adalah mengkonsumsi cemilan, junk food yang menyebabkan berat badan akan menjadi naik.

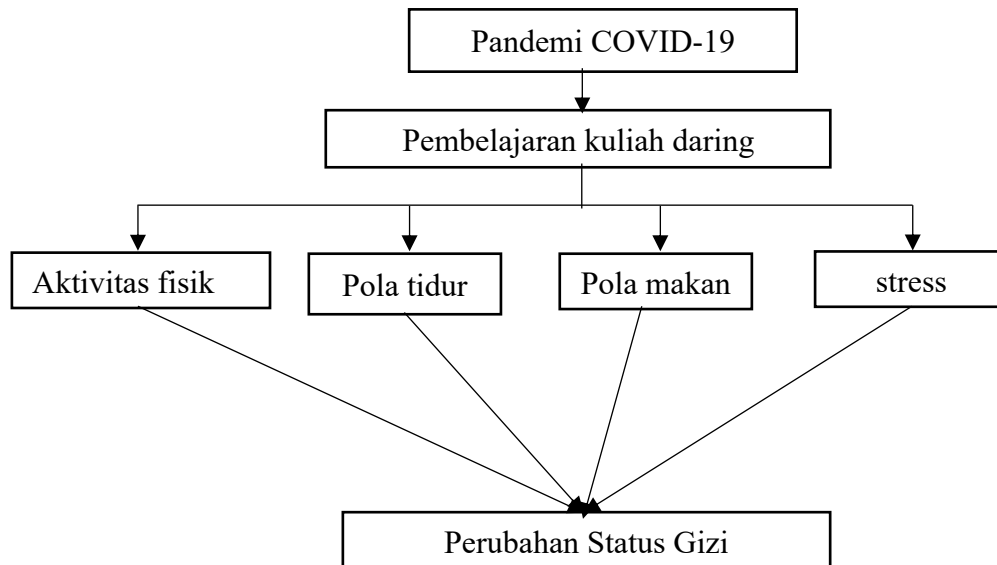


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL HIPOTESIS PENELITIAN

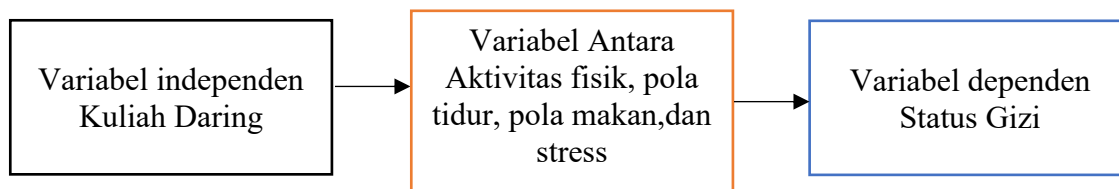
3.1 Kerangka Teori

Gambat 3.1 Kerangka Teori






3.2 Kerangka konsep

Gambat 3.2 kerangka konsep



Keterangan :

	: Variabel independen
	: Variabel antara
	: Variabel dependen



3.3 Definisi operasional

3.3.1 Variabel Dependen

- a. Variabel : Berat Badan

Definisi : berat badan menggambarkan jumlah dari protein ,lemak,
Air,dan mineral.

Alat ukur : timbangan

Cara ukur : hasil berdasarkan kuesioner yang di isi responden yang bersifat subjektif.

Skala ukur : nominal

Hasil ukur : - Naik
- Tetap
-kurang

3.3.2 Variabel Antara

- a. Stres

Definisi : stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.

Alat ukur : kuesioner.

Cara ukur :hasil berdasarkan kuesioner yang di isi responden yang bersifat subjektif

Skala ukur: nominal.

Hasil ukur : - tidak
- ringan
- sangat

- b. pola makan

Definisi : perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang.

Alat ukur :kuesioner

Cara ukur :hasil berdasarkan kuesioner yang di isi responden yang bersifat subjektif.

Skala ukur : nominal

Hasil ukur :- teratur



- Tidak teratur

c. pola tidur

Definisi: seseorang dengan pola tidur yang teratur lebih menunjukkan kualitas yang baik dari pada seseorang yang kualitas tidurnya berubah.

Alat ukur : kuesioner.

Cara ukur: hasil berdasarkan kuesioner yang di isi responden yang bersifat subjektif.

Skala ukur : nominal

Hasil ukur : - baik

- Tidak baik

- Sangat tidak baik

3.3.3 Variabel Independen

Kuliah daring.

3.3.4 Hipotesis Penelitian

- a. Terdapat dampak kuliah daring di era pandem COVID-19 dengan status gizi berat badan naik.
- b. Terdapat dampak kuliah daring di era pandemic COVID-19 dengan status gizi berat badan turun.

