

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA

Nanda Sherina Marsya Putri¹, Ikha Deviyanti Puspita¹

Abstrak

Gizi lebih merupakan suatu keadaan patologis dimana terdapat penimbunan lemak yang tinggi dari yang dibutuhkan. Mahasiswa merupakan fase awal dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa yang mengalami gizi lebih ialah yang memiliki angka Indeks Massa Tubuh (IMT) 23 - 24,9 kg/m (overweight) dan 25 – 29,9 kg/m. Prevalensi gizi lebih kelompok usia dewasa (>18 tahun) di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 adalah sebesar 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. Prevalensi gizi lebih di provinsi DKI Jakarta tercatat sebesar 15,6% dan obesitas sebesar 29,8%. Prevalensi gizi lebih di provinsi Jawa Barat tercatat sebesar 13,7% dan kasus obesitas sebesar 23%. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan mengetahui hubungan tingkat stress dan konsumsi minuman manis terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan desain studi “*cross-sectional*” yang memiliki besar sampel sebanyak 64 responden dengan menggunakan metode simple random sampling yang dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Hasil uji bivariat dengan Spearman Rank menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress ($p=0,002$) dengan kejadian gizi lebih, namun tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis ($p=0,220$) dengan kejadian gizi lebih. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat mengelola tingkat stress mereka agar terhindar dari kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Gizi Lebih, Minuman Berpemanis, Tingkat Stres

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA

Nanda Sherina Marsya Putri¹, Ikha Deviyanti Puspita¹

Abstract

Overnutrition is a pathological condition in which there is a fat accumulation that is higher than required. Students are in the early stages of adulthood with an age range of 18-25 years. Students who are overweight are those who have a Body Mass Index (BMI) of 23 - 24.9 kg/m (overweight) and 25 – 29.9 kg/m. The prevalence of overnutrition in the adult age group (>18 years) in Indonesia according to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) is 13.6% and obesity is 21.8%. The prevalence of overnutrition in the DKI Jakarta province was recorded at 15.6% and obesity at 29.8%. The prevalence of overweight in the province of West Java was recorded at 13.7% and obesity cases at 23%. This study aims to analyze the relationship between stress levels and consumption of sugary drinks on the incidence of overnutrition in undergraduate students of Nutrition Sciences UPN Veteran Jakarta. This research is quantitative research conducted with a cross-sectional study design which has a sample size of 64 respondents using a simple random sampling method which was carried out in June 2022. The results of the bivariate test with Spearman Rank showed that there was a relationship between stress levels ($p = 0.002$) with the incidence of overnutrition, but there is no relationship between the consumption of sugary drinks ($p=0.220$) with the incidence of overnutrition. The citizen is expected to be able to manage stress levels so that coping stress does not occur which causes overnutrition.

Keyword: Over Nutrition, Sugar Sweet Beverages, Stress Level