

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pembelajaran daring atau kuliah *online* merupakan salah satu metode yang digunakan universitas pada masa *Corona Virus Disease* (Covid). Pada kuliah *online* ini, tidak hanya berpusat kepada narasumber / tenaga pengajar, pihak mahasiswa juga diminta lebih aktif berperan pada kuliah *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Kossasy SO (2020), menyebutkan bahwa implementasi dari pembelajaran menjadi perhatian dalam kuliah *online* ini yaitu tugas yang banyak tanpa adanya materi yang cukup mengakibatkan mahasiswa mengalami stress dan kewalahan selama kuliah online. Penelitian ini didukung hasil penelitian di STIKES Karya Husada Kediri, didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), stress berat (28,57%), dan stress ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular COVID-19 (Sari, 2020). Berdasarkan penelitian (Ferrer-Cascales et al., 2018) bahwa melewatkan sarapan telah dianggap sebagai penentu penting dari gaya hidup tidak sehat, dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah dan stres kronis. Dalam penelitian ini (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014) menyatakan bahwa, stres menghambat upaya individu untuk lebih aktif secara fisik, berdasarkan studi yang diidentifikasi, 72,8% mendukung hipotesis bahwa stres yang tinggi dikaitkan dengan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Keadaan stres dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mengkonsumsi asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik diperlukan agar sel dalam tubuh berfungsi optimal pada imunitas tubuh.

Asupan gizi seimbang didukung dengan menerapkan salah satu pesan pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Tahun 2014 yang ke enam yaitu sarapan. Seseorang yang melakukan sarapan secara rutin, mendapatkan

asupan gizi seimbang, yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein (Liza, 2017). Kebiasaan sarapan dipengaruhi kehidupan sosial, pada mahasiswa masih banyak yang tidak rutin melakukan sarapan. Berdasarkan hasil penelitian di lima kota besar menunjukkan, 17% orang dewasa tidak sarapan, karena mahasiswa tersebut kost di sekitar kampus sehingga mereka harus menyiapkan makanan sendiri atau mencari warung makan untuk sarapan sedangkan jadwal kuliah pagi membuat mereka tergesa-gesa sehingga mereka harus menunda sarapan (Putra et al., 2018).

Kebiasaan sarapan terkadang sering diabaikan oleh setiap orang, sedangkan sarapan sangat penting untuk memenuhi salah satu asupan gizi harian yang berguna untuk mendukung aktivitas setiap hari. Apabila seseorang selalu membiasakan diri untuk sarapan maka akan meningkatkan kualitas gizinya, sehingga dapat berkontribusi pada asupan dan kebutuhan zat gizi harian. Pagi hari, otak sangat memerlukan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur, dengan sarapan dapat membantu memenuhi kebutuhan kadar gula dalam darah (Gimon & Angelia, 2020). Energi yang digunakan waktu tidur berasal dari cadangan kalori yang tersimpan dalam tubuh, jika cadangan energi di dalam tubuh habis, suplai ke otak akan berkurang, sehingga membuat tubuh menjadi lemas, kepala pusing, keluar keringat dingin, bahkan pingsan karena kekurangan energi. Energi yang cukup diperlukan sebagai bahan bakar bagi otak untuk bekerja saat pagi hari. (Hardinsyah & Aries, 2016) menyatakan bahwa 15-20% kebutuhan energi total setiap hari dapat terpenuhi dengan melakukan sarapan. Unsur zat gizi yang terkandung pada makanan utama saat sarapan sangat bermanfaat dalam memenuhi kecukupan gizi dibanding makanan jajanan (Verdiana & Muniroh, 2018).

Pesan pada PGS (2014) selain sarapan yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi

menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh, minimal melakukan aktivitas fisik 30 menit dalam sehari (Tukuboya et al., 2020). Berdasarkan data, DKI Jakarta adalah provinsi dengan persentase aktivitas fisik yang kurang yaitu 47.8%. Tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 didapatkan bahwa 23% pria dan 32% wanita yang berusia di atas 18 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif. Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik (150 menit / minggu) di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2% dan naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. (Tukuboya et al., 2020).

Aktivitas fisik yang rutin penting untuk dilakukan karena dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi, menjaga berat badan dan menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa penyakit lain. Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran (Wicaksono, 2020). Pada masa pandemic covid, terjadi keterbatasan kita untuk bergerak. Hal ini karena adanya anjuran pemerintah terkait PSBB yang dimulai pada tanggal 10 April 2020 sampai 5 Juni 2020 (Khairu Nissa et al., 2020) di DKI Jakarta dan sebagian besar digantikan bekerja dari rumah melalui online. Perubahan ini membuat beberapa perubahan pada sisi aktivitas fisik dan sosial yang semakin terbatas, sedangkan aktififitas fisik memiliki banyak sekali manfaat untuk kepentingan kesehatan fisik, sosial dan mental, baik untuk dewasa maupun anak-anak.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Sint Carolus merupakan salah satu kampus yang beralokasi di DKI Jakarta tepatnya di daerah Jakarta Pusat, dengan berbagai program studi salah satunya yaitu S1 Keperawatan yang menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Purnawinadi & Lotulung, 2020), menyatakan bahwa 39% mahasiswa keperawatan memiliki kebiasaan jarang sarapan dan 15,2% mahasiswa keperawatan memiliki kebiasaan tidak sarapan, karena itu peneliti ingin

mengetahui apakah mahasiswa S1 Keperawatan STIK Sint Carolus memiliki kebiasaan mengonsumsi sarapan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian terkait Hubungan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stres pada Prodi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang mengikuti Kuliah Online Tahun 2021. Mengingat sarapan penting untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang, terutama pada Era Covid-19 menjaga pola makan yang baik, serta rutin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

1.2. Rumusan Masalah

Pembelajaran daring atau kuliah online membuat mahasiswa mengalami stres. Keadaan stres dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga membutuhkan mengonsumsi asupan gizi seimbang, agar sel dalam tubuh berfungsi optimal pada imunitas tubuh. Asupan gizi seimbang didukung dengan sarapan.

Kebiasaan sarapan terkadang sering diabaikan oleh setiap orang, hal ini mengakibatkan kemampuan bekerja otak semakin lemah dalam aktivitas setiap hari, selain itu pula daya ingat dan berpikir akan berkurang. Sarapan sangat penting untuk memenuhi salah satu asupan gizi harian yang berguna untuk mendukung aktivitas setiap hari. Selain sarapan yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan, apakah terdapat hubungan sarapan dan aktivitas fisik dengan kejadian stres pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik usia pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.
2. Mengidentifikasi jenis dan frekuensi sarapan pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.
3. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.
4. Mengidentifikasi dan menilai kejadian stres pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.
5. Menganalisis hubungan jenis sarapan dengan kejadian stres pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.
6. Menganalisis hubungan frekuensi sarapan dengan kejadian stres pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian stres pada mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti kuliah online.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

- a. Peneliti mampu menganalisis Hubungan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti Kuliah Online.
- b. Menambah relasi dengan mahasiswa antar prodi STIK Sint Carolus.

1.4.2. Bagi Responden

- a. Mahasiswa dapat mengetahui Hubungan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa STIK Sint Carolus yang mengikuti Kuliah Online.

1.4.3 Bagi Institusi

- a. Menambah kepustakaan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
- b. Sebagai bahan informasi dan pengembangan bagi peneliti berikut.