

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi (Rahmat, 2022). Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi (Hidana *et al.*, 2022). Menurut Astuti, Bayu dan Destriana (2022) santri putri usia remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada santri putri usia remaja di Indonesia merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang kompleks dan memerlukan penanganan yang menyeluruh. Hal ini dikarenakan masalah gizi pada santri putri usia remaja telah banyak mengarah pada *triple burden of malnutrition* (tiga beban masalah gizi) yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan mikronutrien (Hendrayati, 2025).

Santri putri usia remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki pola hidup yang terstruktur, dalam hal ini santri memiliki jadwal kegiatan yang padat mencakup aktivitas pembelajaran mulai dari pembelajaran sekolah sampai pengajian, ibadah, dan waktu makan. Kondisi tersebut menyebabkan santri memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap sistem penyelenggaraan makanan yang disediakan oleh pihak pesantren (Febriyanti *et al.*, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Prameswari dan Cerdasari (2022) menunjukkan bahwa menu makanan di pesantren cenderung monoton dan kurang bervariasi diantaranya yaitu nasi, telur, tempe, tahu, dan sayur berkuah

encer yang disajikan berulang kali sehingga berpotensi mempengaruhi kebiasaan makan santri dari segi jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kurangnya variasi menu juga berkontribusi pada rendahnya kecukupan energi dan nutrisi, yang berisiko menyebabkan masalah gizi (Prameswari dan Cerdasari, 2022).

Prevalensi status gizi santri putri berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 pada rentang usia 16 – 18 tahun yaitu 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 8,8% gemuk, dan 3,3% obesitas (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun di Jawa Barat pada tahun 2023 yaitu 1,9% sangat kurus, 6,3% kurus, 8,9% gemuk, dan 4,2% obesitas (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun di Kabupaten Tasikmalaya berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2024 yaitu 1% sangat kurus, 4% kurus, 3% gemuk, dan 1% obesitas. Santri putri sebagai *second window of opportunity* (jendela kesempatan kedua) untuk keluar dari siklus malnutrisi masih kurang mendapat perhatian dari kebijakan dan program, sementara itu *triple burden of malnutrition* pada remaja putri terlihat jelas di seluruh dunia (Sudirman *et al.*, 2025).

Santri dengan populasi yang cukup tinggi berada di lingkungan Pondok Pesantren yang berada di Kabupaten Tasikmalaya, Berdasarkan data Kementerian Agama Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2024 yaitu terdapat sekitar 1.344 pondok pesantren serta pondok pesantren yang memiliki populasi cukup tinggi yaitu Pondok Pesantren Sukahideng Sukarame sebanyak 2.330

santri (KEMENAG, 2024). Prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sukarame Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan status gizi remaja yaitu 1% sangat kurus, 4% kurus, dan 7% gemuk (Puskesmas Sukarame, 2024). Meskipun prevalensinya rendah permasalahan gizi pada usia remaja perlu diintervensi sedini mungkin, Hal ini dikarenakan malnutrisi pada periode kehidupan ini dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi merupakan indikator penyakit dan prediktor morbiditas dan mortalitas di masa dewasa (Desfita *et al.*, 2024).

Santri putri dengan status gizi kurang dapat mengakibatkan anemia. Apabila santri putri mengalami hal tersebut dampak lain yang ditimbulkan diantaranya yaitu penurunan imunitas, prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktivitas, serta daya tahan terhadap tekanan atau stres juga menurun (Gusmita *et al.*, 2024). Status gizi lebih pada santri putri dapat mengakibatkan gangguan dalam fungsi tubuh dan berisiko untuk menderita penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, penyakit kanker, diabetes melitus, dan dapat memperpendek harapan hidup (Aini, 2013).

Status gizi santri putri dipengaruhi oleh beberapa faktor individu meliputi usia, genetik, serta jenis kelamin. Faktor psikososial seperti kualitas tidur yang kurang optimal, rendahnya aktivitas fisik akibat banyak duduk, gaya hidup yang tidak seimbang, serta peningkatan stres dapat berdampak terhadap status gizi. Faktor lingkungan seperti adanya penyakit infeksi, kondisi sosial ekonomi, serta latar belakang suku budaya juga mempengaruhi status gizi remaja putri (Rachmayani *et al.*, 2018). Rendahnya keragaman konsumsi

makanan, khususnya asupan makanan sumber hewani dan mikronutrien, yang menyebabkan tingginya prevalensi status gizi kurang pada remaja putri (Zafar *et al.*, 2025).

Status gizi secara tidak langsung dapat dipengaruhi oleh stres melalui perubahan nafsu makan dan perilaku makan. Secara fisiologis, aktivasi hormon stres (terutama kortisol) dapat mengganggu regulasi nafsu makan, sehingga pada sebagian orang stres akut menurunkan selera makan, sedangkan stres kronis justru meningkatkan keinginan makan, terutama terhadap makanan tinggi gula dan lemak (Ans *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian Aulianti dan Puspitasari, (2021) pada remaja di kota dan kabupaten Tangerang dengan 211 sampel didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres (stres ringan 14,7%, stres sedang 35%, stres berat 11,4% dan sangat berat 7,6%) dengan status gizi (kurus 19%, normal 32,2%, gemuk 17,1%, obesitas I 21,3%, obesitas II 10,4%).

Stres pada santri putri dapat muncul akibat adanya perubahan pola hidup yang harus dijalani, terutama dalam menyesuaikan diri dengan beragam peraturan yang diterapkan di pondok pesantren (Munawaroh, 2018). Perubahan tersebut diantaranya yaitu terpaksa masuk pondok, masalah belajar, masalah dalam lingkungan pondok (masalah dengan kakak kelas, teman, adik kelas, guru atau ustadz/ustadzah), kegiatan pondok, kegiatan sekolah, dan peraturan pondok pesantren yang dilaporkan dapat menimbulkan stres (Nurrahaf dan Waliyanti, 2020). Penelitian yang

dilakukan oleh Rahayuningtyas *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa mayoritas stres terjadi pada santri kelas X yaitu 84,4% santri mengalami stres sedang.

Stres pada santri putri jika tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak negatif yaitu baik secara fisik maupun psikologis seperti kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, salah satunya istirahat tidur (Mustikawati *et al.*, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningtyas *et al.*, (2024) menunjukkan terdapat hubungan antara stres sedang dengan kualitas tidur buruk pada santri kelas X Pondok Modern Al-Aqsa, Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan kualitas tidur pada saat di rumah dan di asrama yang hanya memiliki jam tidur 5 sampai 6 jam saja dalam semalam.

Kualitas tidur menurut Hidayat (2015) adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian tidak fokus, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres atau kecemasan, depresi, penyakit, efek samping dari pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin dan alkohol, kurang berolahraga dan gaya hidup (Rafknowledge, 2004). Beberapa studi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi pada kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja, salah satunya yaitu sebuah studi di Palembang menyatakan prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja sebesar 87,7% (Kuswanto, 2021).

Tidur memiliki peran penting dalam kesehatan mental dan fisik remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses metabolisme, memicu sakit kepala, meningkatkan kadar hormon ghrelin dan menurunkan hormon leptin sehingga cenderung makan berlebihan dan menyebabkan obesitas, menyebabkan rata-rata tekanan darah harian lebih tinggi sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke, meningkatkan peradangan di seluruh tubuh yang mendasari banyak kondisi kronis, dan menurunkan pertahanan tubuh terhadap beragam penyakit (Amalia *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Simpatik *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gizi lebih pada remaja SMAI As-syafi'iyah 02 Jatiwaringin.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 20 orang santri putri Pondok Pesantren Sukahideng, diperoleh data status gizi santri putri yaitu gizi lebih sebesar 25% dan gizi kurang 20%. Berdasarkan hasil pengkajian asupan makan menggunakan *food recall 24 jam*, diketahui bahwa kebiasaan makan santri didominasi oleh konsumsi makanan pokok berupa nasi dengan lauk sederhana (seperti tempe, tahu, telur), sayuran serta jajanan terutama gorengan, sementara konsumsi buah dan sumber protein hewani masih terbatas. Tingkat stres santri putri diperoleh sebesar 85% mengalami stres sedang dan 15% mengalami stres ringan, hal ini dikarenakan sebagian besar santri terkadang tidak dapat menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan seperti tugas sekolah maupun pesantren, gelisah pada saat menghadapi target hafalan, serta merasa marah karena adanya masalah yang

tidak dapat dikendalikan. Kualitas tidur santri putri 90% mengalami kualitas tidur yang buruk, kondisi yang paling dominan mempengaruhi santri putri adalah suasana kamar yang ramai, terasa panas atau dingin, mimpi buruk, kegiatan malam seperti muroja'ah, piket, rapat, serta mengantuk pada saat mengaji, belajar atau kegiatan lainnya pada siang hari.

Temuan ini menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan antara stres, kualitas tidur dan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Masalah Umum**

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah umum pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara stres dan kualitas tidur dengan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.

### **2. Masalah Khusus**

- a. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026?
- b. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026?
- c. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026?

- d. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan asupan energi santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026?
- e. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan asupan energi santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026?
- f. Apakah terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng 2026.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara stres dan kualitas tidur dengan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan antara stres dengan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.
- b. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi (IMT/U) santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan antara stres dengan kualitas tidur santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.
- d. Menganalisis hubungan antara stres dengan asupan energi santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.

- e. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan asupan energi santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng tahun 2026.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi santri putri kelas X di Pondok Pesantren Sukahideng 2026.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan stres dan kualitas tidur dengan status gizi, sehingga dapat digunakan sebagai tambahan sumber informasi dan referensi terutama dalam bidang perpustakaan.

##### **2. Bagi Prodi**

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan kepustakaan yang bermanfaat dan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya.

##### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penting dalam pengembangan kebijakan berbasis data yang relevan, sehingga berkontribusi pada kemajuan institusi dalam menghadapi tantangan dan isu-isu aktual, terutama di bidang gizi.

##### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian dapat menjadi acuan atau dasar bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan teori atau model baru yang berkaitan dengan status gizi.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Lingkup masalah pada penelitian ini yaitu terfokus pada hubungan antara stres dan kualitas tidur dengan status gizi santri putri.

### **2. Lingkup Metode**

Lingkup metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik *cross sectional study*.

### **3. Lingkup Keilmuan**

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini menggunakan keilmuan gizi masyarakat.

### **4. Lingkup Sasaran**

Lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah santri putri.

### **5. Lingkup Tempat**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Sukahideng.

### **6. Lingkup Waktu**

Lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan mulai dari bulan September tahun 2025 sampai Mei tahun 2026.