

HUBUNGAN KONSUMSI ALKOHOL DENGAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA ASAL KOTA LUMAJANG

Michele Aiyada Yuwono

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Email: michele.19081@mhs.unesa.ac.id

Veni Indrawati

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Email: veniindrawati@unesa.ac.id

Abstrak

Status gizi merupakan kondisi atau ukur tubuh seseorang yang bisa dilihat melalui makanan dikonsumsi serta menggunakan zat gizi yang masuk ke tubuh. Status gizi dapat mempengaruhi bermacam aspek kompleks dengan saling terkait, aspek tersebut antaranya aspek psikologi (termasuk stres) serta sikap mengonsumsi makanan. Tujuan riset ini untuk mengetahui korelasi pengonsumsi alkohol pada tingkat stres serta status gizi mahasiswa asal kota Lumajang. Riset ini dilakukan dengan metode penelitian analitik design *cross-sectional* menggunakan contoh sebesar 105 orang berusia 20-24 tahun pada kecamatan Lumajang. Instrument yang digunakan pada penelitian ini ialah lembar pertanyaan *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT), lembar formulir *Semi Quantitative food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), lembar pertanyaan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), Alat Pengukur Berat Badan dan Tinggi Badan. Teknik pengumpulan informasi dilakukan dengan angket, interview. Data yang terkumpul kemudian dianalisis memakai aplikasi *Statistic Programe for Social Sciece* (SPSS). Riset menyatakan nilai $p=0,326$ $p>0,05$ maka tidak ada korelasi pada pengonsumsi alkohol pada tingkat stres mahasiswa. Pengujian *chi-square* mendapatkan nilai $p=0,908$ ($p>0,05$) berdasarkan uji statistik ditemukan hipotesis dinyatakan ditolak, sehingga tidak adanya korelasi pada pengonsumsi alkohol dan status gizi mahasiswa asal kota Lumajang.

Kata kunci: Konsumsi Alkohol, Tingkat Stres, Status Gizi

Abstract

Nutrition status is the condition or size of a person's body that can be seen through food consumed and using nutrients that enter the body. Nutritional status can affect many complex aspects by being interrelated, including psychology (including stress) and food intake. The purpose of research is to know the correlation of alcohol consumption of stress levels and nutritional status of students from Lumajang city. Research using an analytical design cross-sectional research method uses 105 people aged 20-24 years in Lumajang sub-district. The instruments used in this study were Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) question sheets, Semi Quantitative food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) question sheets, Depression Anxiety Stress Scale (DASS) form sheets, Weight Measurement Tools and Height. Information-gathering techniques are carried out with pickups, interviews. The collected data were then analyzed using the Statistical Program for Social Sciences (SPSS) application. Research has shown that $p=0.326$ $p<0.05$ there is no correlation between alcohol consumption and student stress levels. The chi-square test obtained a $p=0.908$ ($p=0.05$) based on statistical tests found that the hypothesis was rejected, resulting in a lack of correlation between alcohol consumption and the nutritional status of Lumajang students.

Keywords: Alcohol Consumption, Stress Level, Nutrition Status

PENDAHULUAN

Gaya hidup mengonsumsi minuman beralkohol bagi yang sudah berusia di atas umur 21 tahun adalah hal biasa yang ada di kalangannya. Mengonsumsi alkohol merupakan minuman terdapat etil alkohol maupun etanol (C₂H₅OH)

dengan proses bahan pertanian memiliki kandungan karbohidrat yang difermentasi serta destilasi maupun fermentasi tanpa destilasi (Perpres, 2013). Usia diperbolehkan untuk dapat mengonsumsi minuman beralkohol di Indonesia yaitu 21 tahun atau lebih, sesuai dengan Peraturan Menteri Perdagangan (Permendag) Nomor 20/M-

DAG/PER/4/2014 tentang pengendalian serta pengawasan pada pengadaan, pengedaran, serta pengajuan minuman alkohol. Maka sebagian mahasiswa memiliki anggapan karena sudah berada pada umur 21 tahun atau lebih, gaya hidup konsumsi minuman alkohol hal biasa yang ada di kalangannya. Berdasarkan Penelitian Kesehatan Dasar, dengan nasional prevalensi peminum alkohol tertinggi 1 bulan terakhir menurut karakteristik kelompok umur 20-24 tahun sebanyak 6,4% dan prevalensi peminum alkohol tertinggi kedua terdapat golongan usia 25-29 tahun sebanyak 5,4%, sementara menurut karakteristik jenis kelamin laki laki sebesar 6,1% dan perempuan 0,4%. Mengonsumsi minuman ini dengan jangka waktu yang sering atau bahkan hampir setiap hari akan berdampak pula bagi kesehatan tubuh pengonsumsinya (Kemenkes, 2018).

Salah satu masalah yang akan timbul yaitu dapat menghambat penyerapan lemak sehingga berpengaruh terhadap keseimbangan zat gizi, dihubungkan dengan terjadinya defisiensi beberapa vitamin yaitu diantaranya vitamin A, D, E, K, B, serta C. Hal tersebut adalah aspek permasalahan gizi dapat berpengaruh pada status gizi (Atmaningsih, 2020).

Permasalahan lain yang juga akan ditimbulkan menurut Atmaningsih (2020) saat mengonsumsi alkohol yaitu berdampak pada kekurangan mineral yang akan menimbulkan beberapa gangguan seperti penurunan penyerapan kalsium dikarenakan malabsorpsi lemak, defisiensi magnesium karena penurunan asupan dan peningkatan ekskresi urin serta muntah, serta defisiensi besi berhubungan dengan perdarahan gastrointestinal dan seng. Menurut Joewana (1989) dampak lain setelah mengonsumsi alkohol yaitu mual dan muntah, maka apapun makanan yang dikonsumsi akan dikeluarkan sebelum zat gizi diserap tubuh, hal tersebut menyebabkan zat gizi dibutuhkan tubuh tidak dapat terpenuhi hingga berpengaruh pada status gizi (Aritonang, 2012).

Hasil riset oleh Agustina (2019); Coulson *et al*, (2013); Sasmita (2020) konsumsi minuman beralkohol menyebabkan IMT tidak normal, dikarenakan terjadinya penghambatan penyerapan karbohidrat ataupun lemak yang mengakibatkan peningkatan penyimpan lemak. Maka dapat diketahui bahwa mengonsumsi minuman beralkohol mengakibatkan tidak normalnya IMT yang merupakan parameter untuk menilai status gizi seseorang. Namun berbeda dengan penelitian

Aritonang (2012) dan Iftita & Merryana (2013) tidak ada korelasi pada konsumsi alkohol pada status gizi. Faktor alasan yang membuat kalangan masyarakat meminum alkohol, bisa dari faktor dari luar diri seseorang (eksternal) dan dari dalam diri seseorang (internal) contohnya adanya perayaan, budaya, sebuah tren, keingintahuan dan tingkat stres (Nanuru *et al*, 2019).

Tingkat stres adalah persoalan sering ditemui masyarakat khususnya pada dewasa. Penelitian Nanuru *et al* (2019) menyatakan karena pada usia dewasa kondisi stres tidak dapat terkontrol yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan konsumsi hal lain seperti minuman beralkohol yang bertujuan untuk mengurangi stres yang dialami. Mekanisme stres dapat terjadi dalam tubuh yaitu disaat seseorang tersebut di dalam dirinya terdapat keseimbangan yang terganggu. Seseorang dapat merasakan stres apabila beranggapan jika stressor yang dialami lebih besar dari pada daya tahan yang dimiliki. Akibatnya, jika stressor bertambah semakin besar dapat menyebabkan tubuh tidak kuat menghadapi stressor sehingga merasakan stres. Namun sebaliknya, jika seseorang beranggapan bahwa dirinya mampu menahan dan menangani stressor, maka akan terhindar dari stres yang dialami (Putri *et al*, 2022).

Dampak perilaku makan pada stres setiap hari pada jangka waktu lama menyebabkan sistem pituitary-adrenal-kortisol, yang artinya hipotalamus mengsekresi *corticotropin releasing hormone* (CRH) nafsu makan menurun. Namun beberapa jam maupun hari, hormon kortisol tingkatan nafsu makan juga kadar glukokortikoid meningkat. Hormon kortisol juga membuat tubuh akan merangsang keluarnya hormon insulin, leptin memberi sinyal adipostatik serta meningkatnya ghrelin memberi sinyal oreksigenik, serta sistem *neuropeptide Y* (NPY). Sistem tersebut mengakibatkan otak mengaktifkan rasa lapar hingga timbul ingin memakan makanan kalori tinggi, meningkatkan asupan makan. Memilih jenis makanan tingginya gula serta lemak yang bertujuan mendamaikan serta penyimpanan kalori ekstra untuk lemak dibagian perut (Masdar *et al*, 2016); (Wijayanti, 2019); dan (Aminatyas, 2021).

Hasil riset Ruspawan *et al*, (2016) mendapati adanya korelasi positif pada tingkat stress perilaku konsumsi alkohol. Seseorang yang mengalami stres cenderung menjadi peminum alkohol. Peneliti lain yang sejalan yaitu Putri *et al* (2022) menyatakan pada hasil penelitiannya bahwa stres dapat

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Tingkat Stres dan Status Gizi Pada Mahasiswa Asal Kota

menyebabkan seseorang akan melakukan *management* stres dengan mengonsumsi alkohol. Hal ini disebabkan karena seseorang yang stres cenderung melakukan penanganan untuk stress yang dirasakannya, salah satunya memakai *emotion-focused coping* (strategi penanganan stres individu dengan cara emosional) memfokuskan pengendalian emosi memakai alkohol yang memiliki sedatif dikarenakan membuat efek tenang serta mengantuk (Putri *et al*, 2022).

Konsumsi minuman beralkohol masih dijumpai di Kota Lumajang, salah satunya pada mahasiswa. Hasil pra survey dilakukan 35 mahasiswa asal kota Lumajang yang kuliah di beberapa kota besar di Jawa Timur, terlihat bahwa sebesar 85,7% mahasiswa mengonsumsi alkohol dan yang tidak mengonsumsi sebesar 14,3%. Maka dari itu, riset ini bermaksud untuk mengetahui korelasi konsumsi alkohol pada tingkat stres dan status gizi mahasiswa asal kota Lumajang.

METODE

Riset ini menggunakan metode penelitian analitik desain *cross-sectional*, yaitu melakukan pengambilan data kelompok sasaran pada waktu yang bersamaan. Riset ini bermaksud untuk mengetahui konsumsi alkohol dengan tingkatan stres serta hubungannya dalam status gizi dengan mengukur Indeks Masa Tubuh. Riset dilakukan di Kecamatan Lumajang, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur selama bulan Juni sampai Juli 2022.

Jumlah responden dari hasil perhitungan sampel data terbaru registrasi penduduk tahun 2021 berusia 20-24 tahun pada kecamatan Lumajang sebanyak 105 orang. Responden dipilih menggunakan metode *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* sesuai dengan kapabilitas inklusi yaitu mahasiswa-mahasiswi aktif asal kota Lumajang yang mengonsumsi minuman beralkohol dalam 1 tahun terakhir dan kriteria eksklusi adalah mahasiswa sedang mengalami sakit yang mempengaruhi status gizi dan menjalani diet konsumsi zat gizi makro atau mikro. Riset mendapat *ethical clearance* dari komisi etik Universitas Airlangga dengan nomor 352/HRECC.ODM/BI/2022.

Adapun untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT) terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengetahui pola konsumsi alkohol pada responden dan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) terdiri dari 14

pertanyaan untuk mengetahui tingkat stres responden. Dilanjutkan dengan pengisian formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yaitu cara mencatat konsumsi minuman alkohol yang dikonsumsi responden selama 1 bulan terakhir dengan metode wawancara. Terakhir untuk mengumpulkan informasi status gizi, melakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan responden secara langsung. Setelah semua data didapatkan untuk analisis menggunakan pengujian statistik *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Gambaran umum karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, kota institusi, klasifikasi konsumsi alkohol, klasifikasi tingkat stres, status gizi disajikan pada tabel 1. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil SQ-FFQ konsumsi alkohol di tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Prese ntase (%)
Usia	20 tahun	25	23,8
	21 tahun	26	24,8
	22 tahun	33	31,4
	23 tahun	15	14,3
	24 tahun	6	5,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	96	91,4
	Perempuan	9	8,6
Kota Institusi	Malang	36	34,3
	Surabaya	12	11,4
	Jember Lumajang	25 32	23,8 30,5
Konsumsi Alkohol	Resiko rendah (0-7)	51	49
	Resiko tinggi (>7)	54	51
Tingkat Stres	Normal (0-14)	80	76
	Stress >15	25	24
Status Gizi	Kurus (<8,5)	29	27,6
	Normal (18,5-25,0)	66	62,9
	Gemuk (>25,0)	10	9,5

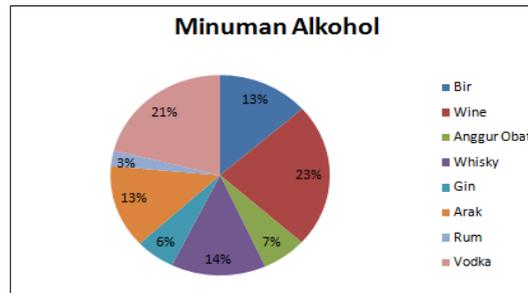
Berdasarkan tabel 1, didapati umur terbesar yaitu 22 tahun sebesar 31,4% sedangkan umur responden terkecil yaitu 24 tahun sebesar 5,7%. Nilai rata-rata umur responden yaitu 21,5. Pada karakteristik jenis kelamin, responden laki-laki lebih dominan sebesar 91,4% dan responden perempuan hanya sebesar 8,6%. Pada kota institusi responden, tertinggi berkuliah di kota Malang sebanyak 34,3% dan terendah berkuliah di kota Surabaya sebanyak 11,4%. Sedangkan apabila ditinjau dari konsumsi alkohol, diketahui bahwa dari 105 responden mahasiswa yang mengonsumsi alkohol yang termasuk resiko tinggi konsumsi alkohol sebanyak 54 (51%) mahasiswa, nilai rata-rata hasil konsumsi alkohol mahasiswa sebesar 8,3 yaitu termasuk resiko tinggi (>7).

Mahasiswa yang mengonsumsi alkohol yang termasuk normal 80 (76%) responden dan yang termasuk mengalami stres sebanyak 25 (24%) responden. Nilai rata-rata yang dihasilkan dari tingkat stres responden sebesar 11,2 yaitu termasuk kategori normal. Distribusi dihasilkan dominan tingkat stres kategori normal dikarenakan pada saat pengambilan data responden tidak sedang merasa stres. Data yang ditunjukkan pada tabel 1 menyatakan dari 105 responden mahasiswa mengonsumsi alkohol yang masuk kategori status gizi normal 66 (63%) mahasiswa dan yang termasuk status gizi kategori kurus sebanyak 29 (27,6%) dan gemuk sebanyak 10 (9,5%) mahasiswa.

Tabel 2. SQ-FFQ konsumsi Alkohol

	Rata-rata Konsumsi Alkohol ml/hari	
	n	%
≤100ml	47	44,8
101-249ml	39	37,1
≥250ml	19	18,1
Total	105	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari hasil SQ- FFQ konsumsi alkohol yang telah dilakukan, bahwa rata-rata ml/hari konsumsi alkohol pada mahasiswa asal kota Lumajang yaitu ≤100ml/hari sebanyak 47 (44,8%) mahasiswa. Nilai rata-rata konsumsi alkohol ml/hari responden didapati sebesar 164,5.



Gambar 1. Jenis Alkohol yang dikonsumsi

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui dari hasil SQ-FFQ konsumsi alkohol yang telah dilakukan, bahwa jenis alkohol yang dikonsumsi yaitu Bir, Wine, Anggur Obat, Whisky, Gin, Arak, Rum, dan Vodka. Pada distribusi frekuensi, minuman paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa asal kota Lumajang urutan pertama adalah Wine (23%), kedua Vodka (21%), ketiga Whisky (14%), keempat ada dua yakni Bir (13%) dan Arak (13%), kelima Anggur Obat (7%), keenam Gin (6%), urutan terakhir Rum (3%).

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Asal kota Lumajang

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Tingkat Stres

	Tingkat Stres					
	Normal		Stres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Konsumsi Alkohol						
Resiko Rendah	41	80,4	10	19,6	51	100
Resiko Tinggi	39	72,2	15	27,8	54	100
Total	80	76,2	25	23,8	105	100
Asymp. Sig. (2-sided)						0,326

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diperoleh bahwa konsumsi alkohol resiko rendah dengan tingkat stres kategori normal (80,4%) dan konsumsi alkohol resiko rendah pada tingkat stres kategori stres sebesar (19,6%). Sedangkan konsumsi alkohol resiko tinggi pada tingkat stres kategori normal (72,2%) dan konsumsi alkohol resiko tinggi pada tingkat stres kategori stres sebesar (27,8%). Pengujian chi-square menghasilkan perolehan nilai $p=0,326$ ($p>0,05$).

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Tingkat Stres dan Status Gizi Pada Mahasiswa Asal Kota

Berdasarkan uji statistik tersimpulkan hipotesis dinyatakan ditolak, sehingga didapat hasil tidak ada korelasi pada konsumsi alkohol dan tingkat stres pada mahasiswa asal kota Lumajang.

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Status Gizi pada Mahasiswa Asal kota Lumajang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 di bawah ini diperoleh bahwa status gizi normal pada konsumsi alkohol kategori resiko tinggi sebesar (64,8%) dan status gizi normal pada konsumsi alkohol kategori resiko rendah sebesar (60,8%). Sedangkan status gizi kurus pada konsumsi alkohol kategori resiko rendah sebesar (27,4%) dan status gizi kurus pada konsumsi alkohol kategori resiko tinggi sebesar (24,0%).

Serta status gizi gemuk pada konsumsi alkohol kategori resiko rendah sebesar (11,8%) dan status gizi gemuk pada konsumsi alkohol kategori resiko tinggi sebesar (11,1%). Hasil pengujian chi-square memperoleh nilai $p=0,908$ ($p>0,05$). Berdasarkan uji statistik ditemukan hipotesis dinyatakan ditolak, sehingga tidak adanya korelasi pada pengkonsumsi alkohol pada status gizi mahasiswa asal kota Lumajang.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Status Gizi

	Status Gizi						Total		
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Konsumsi Alkohol									
Resiko Rendah	14	27,4	31	60,8	6	11,8	51	100	
Resiko Tinggi	13	24,0	35	64,9	6	11,1	54	100	
Total	27	25,7	66	62,8	12	11,5	105	100	
Asymp. Sig. (2-sided)	0,908								

Pembahasan Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Asal Kota Lumajang

Hasil penelitian menyatakan nilai $p=0,326$ ($p>0,05$) maka tidak ada korelasi pada pengkonsumsi alkohol pada tingkat stres mahasiswa, dikarenakan pada saat pengambilan data ditemukan hasil bahwa mahasiswa pada konsumsi alkohol resiko rendah dengan tingkat stres kategori normal sebanyak 41 (80,4%) dan

konsumsi alkohol resiko tinggi dengan tingkat stres kategori normal sebanyak 39 (72,2%) mahasiswa. Mahasiswa pada konsumsi alkohol resiko rendah dengan tingkat stres dengan kategori stres sebanyak 10 (9,6%) mahasiswa konsumsi alkohol resiko tinggi dengan tingkat stres kategori stres sebanyak 15 (27,8%). Pada penelitian ini, responden mahasiswa memiliki umur 20-24 tahun yang termasuk golongan dewasa awal ditemukan tingkat stres kategori normal lebih tinggi, umur dewasa bisa mengontrol stres dibandingkan usia anak-anak ataupun lanjut usia. Dewasanya usia menunjukkan jiwa yang matang, bijaksana, berpikir rasional, bisa mengontrol emosi, serta menunjukkan intelektual serta psikologis (Nasrani & Purnawati, 2015).

Ditinjau dari jenis kelamin, responden berjenis kelamin perempuan mempunyai tingkat stres yang tinggi. Stres selalu ditemui di perempuan dikarenakan perempuan mudah cemas, rasa bersalah, gangguan tidur, maupun gangguan makan daripada laki-laki. Otak perempuan mempunyai kewaspadaan negatif pada konflik maupun stress, di perempuan konflik pemicu hormon negatif bisa menimbulkan stres, rasa takut, serta gelisah. Sementara laki-laki lebih menghayati konflik maupun pesaing, serta beranggapan jika konflik bisa memberi dorongan positif (Nasrani & Purnawati, 2015).

Konsumsi alkohol merupakan salah satu metode *coping stress* yang biasa dipilih bagi penderita stres. Waktu stress reaksi tubuh disaat stress melepas hormon kortisol, dikarenakan alkohol adalah depresan sistem saraf pusat, sampai mengkonsumsi alkohol remaja mendapatkan rasa sedasi-eufopori serta hilangnya stress (Ruspawan *et al*, 2014). Hasil analisis sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mariw (2017) pada hasil analisisnya menyatakan tidak ada korelasi pada stres dan sikap mengkonsumsi beralkohol. Hal ini disebabkan mahasiswa kategori stres yang dialami merupakan stres akut yang hanya berlangsung dalam waktu sebentar, dan melakukan *coping stress* dalam mengatasi stresor dengan cara selain konsumsi alkohol, sehingga tidak mempengaruhi secara signifikan dengan tingkat stresnya. Serta perilaku konsumsi alkohol mempengaruhi aspek-aspek lain yaitu faktor individual atau subyek (psikologi, genetika serta biologis), aspek lingkungan (sikap dan pemahaman, social serta kultural) (Mariw, 2017).

Namun berbanding terbalik pada riset Ruspawan *et al* (2014) mendapati adanya korelasi

positif pada tingkat stres dengan sikap konsumsi alkohol. Seseorang yang mengalami stres cenderung menjadi peminum alkohol. Peneliti lain yang sejalan yaitu Putri *et al*, (2022) menyatakan pada hasil penelitiannya bahwa stres yang dialami menyebabkan seseorang akan melakukan *management stress* dengan mengonsumsi alkohol.

Meski dalam riset didapatkan tidak terdapat korelasi pada pengonsumsi alkohol pada tingkat stress, tetap saja stres merupakan permasalahan yang tidak dapat diabaikan. Tingkatan stress rendah diinginkan, bermanfaat, serta sehat. Stress bisa memberikan pengaruh positif, dengan meningkatkan fasilitas kinerja. Stress positif dikatakan aspek penting dalam motivasi, adaptasi, serta reaksi pada lingkungan sekitar. Namun, apabila tingkatan stress meninggi menyebabkan permasalahan biologis, psikologis serta sosial yang berbahaya untuk seseorang (Nur & Mugi, 2021).

Pembahasan Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Status Gizi pada Mahasiswa Asal Kota Lumajang

Hasil uji statistika menunjukkan tidak ada korelasi pada konsumsi alkohol dan status gizi mahasiswa, diperoleh nilai $p=0,908$ ($p>0,05$). Mahasiswa pada konsumsi alkohol resiko tinggi sebanyak 35 (64,8%) berstatus gizi normal dan mahasiswa konsumsi alkohol resiko rendah sebanyak 31 (60,8%) berstatus gizi normal. Mahasiswa pengonsumsi alkohol dengan status gizi normal lebih banyak dengan memiliki karakteristik umur 20-24 tahun, hasil menunjukkan pada umur tersebut lebih banyak ditemukan mahasiswa yang berstatus gizi normal dikarenakan metabolisme etanol dengan bantuan enzim dan metabolisme tubuh masih bekerja dengan maksimal karena berada pada fase dewasa awal (Simanjutak, 2015).

Pada karakteristik jenis kelamin, didapati status gizi tidak normal pengonsumsi alkohol mahasiswa perempuan 55,5% sedangkan pada mahasiswa laki-laki hanya sebesar 35,4%. Laki-laki memiliki lebih banyak jaringan otot dan dapat menyerap alkohol lebih efisien daripada perempuan dikarenakan pada perempuan aktivitas enzim untuk memecah alkohol lebih lama, presentase lemak tubuh tinggi, serta presentase air lebih rendah dibandingkan laki-laki (Nies *et al*, 2012).

Mekanisme alkohol di dalam tubuh yaitu sekitar 80% diserap oleh usus halus dan 20% diserap oleh lambung. Etanol yang terdapat pada kandungan alkohol dalam tubuh memetabolisme di

hati, yang kemudian paru-paru serta ginjal mengeluarkan sisanya. Di dalam hati alkohol mengalami proses oksidasi yang disebut sistem alkohol dehidrogenase atau sistem sitosol dengan melibatkan enzim ADH (alkohol dehidrogenase), yang dimana metabolisme ADH ini akan menghasilkan asetaldehid. Sistem lain dalam metabolisme alkohol yaitu *Microsomal Ethanol Oxidizing System* (MEOS) dengan melibatkan enzim dalam mikrosom yaitu enzim sitokrom P450 dan dibantu komponen lain yaitu reduktase dan lesitin yang terjadi di retikulum endoplasma lalu diurai menjadi asetaldehid. Jika kadar alkohol dalam tubuh meningkat maka metabolisme alkohol memerlukan H₂O₂ di dalam katalase atau disebut jalur peroksisom, yang dimana alkohol menghasilkan hydrogen yang mengubah keadaan redoks menjadi mengecil jika mengonsumsi alkohol dalam jangka waktu lama sehingga menimbulkan perubahan pada metabolisme lemak dan karbohidrat, kemungkinan dapat juga menyebabkan bertambahnya jaringan kolagen, dan sintesa protein terhambat pada keadaan tertentu (Erwinda, 2016).

Riset ini berbanding terbalik pada riset sebelumnya oleh Sasmita (2020) pada pecandu tuak di kabupaten Tana Toraja yang menyatakan jika adanya korelasi mengonsumsi alkohol dan status gizi dikarenakan tingginya mengonsumsi minuman alkohol jenis tuak pada masyarakat disana hingga 80%, juga mengonsumsi tuak saat upacara adat maupun tradisional, mereka mengonsumsi tidak setiap harinya dengan jumlah bervariasi serta sudah menjadi kebiasaan daerah setempat.

Namun hasil riset ini sama seperti riset sebelumnya akan korelasi konsumsi alkohol pada status gizi remaja dimana pada hasil penelitian tersebut mengatakan jika tidak ada korelasi dengan mengonsumsi alkohol dan status gizi dikarenakan mengonsumsi alkohol bukan merupakan kebiasaan bagi responden dikarenakan pada 76 responden hanya 15 orang yang diteliti (19,7%) dikarenakan terdapat sikap mengonsumsi alkohol. Penelitian lain yang memiliki hasil sejalan pula menyatakan bahwa frekuensi konsumsi alkohol, kuantitas konsumsi alkohol yang sedikit atau banyak, serta waktu konsumsi alkohol tidak mempengaruhi status gizi pengonsumsinya (Aritonang, 2012). Meski didapati mahasiswa mengonsumsi alkohol resiko tinggi, namun perubahan energi dari alkohol tidak terkait dengan perubahan berat badan pengonsumsinya. Dikarenakan status gizi memiliki banyak faktor

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Tingkat Stres dan Status Gizi Pada Mahasiswa Asal Kota

eksternal dan internal yang saling terkait untuk dapat mempengaruhi status gizi tersebut (Sukianto *et al.*, 2020).

Status gizi tidak mempengaruhi sikap konsumsi minuman alkohol, tapi terdapat aspek yang berpengaruh contohnya penyakit infeksi, hormonal, serta genetik sampai harus meneliti lebih lagi tentang variabel tersebut. Meski dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan pada konsumsi alkohol pada status gizi diharuskan tetap hindari perilaku kebiasaan itu dikarenakan mengkonsumsi alkohol terus menerus bisa menimbulkan toleransi dan ketergantungan (Triatama, 2015).

PENUTUP

Simpulan

Berlandaskan uraian hasil serta analisis, tersimpul jika tidak ada korelasi relevan pada konsumsi alkohol dengan tingkatan stres pada mahasiswa asal kota Lumajang. Selain itu, diketahui juga bahwa tidak ada korelasi relevan pada konsumsi alkohol serta status gizi pada mahasiswa asal kota Lumajang.

Saran

Saran periset selanjutnya, perlu diberikan penambahan variabel lain seperti pola mengkonsumsi makan, aktivitas fisik serta penambahan aspek berpengaruh status gizi lainnya dikarenakan saat riset tidak diteliti tingkatan konsumsi makanan pada responden. Maka dari itu, harus melakukan riset lebih jauh tentang korelasi konsumsi alkohol dengan tingkat stres dan status gizi pada mahasiswa asal kota Lumajang dengan metode lain contohnya penelitian kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. (2019) *HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI GIZI, STATUS INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN KEBIASAAN MEROKOK PADA LANSIA LAKI – LAKI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Banyu Urip Kota Surabaya)*. Universitas Airlangga.
- Aritonang, U. L. M. (2012) ‘Gambaran Kebiasaan Konsumsi Tuak dan Status Gizi pada Pria Dewasa di Desa Suka Maju Kecamatan Pahae Jae Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2012’, *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*.
- Atmaningsih, D. T. (2020) ‘Pengaruh Pemberian Alkohol Terhadap Sistem Rangka’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 806–811. doi: 10.35816/jiskh.v12i2.409.
- Coulson, C. E. *et al.* (2013) ‘Alcohol consumption and body composition in a population-based sample of elderly Australian men’, *Aging Clinical and Experimental Research*, 25(2), pp. 183–192. doi: 10.1007/s40520-013-0026-9.
- Erwinda. (2016) ‘Pemeriksaan Aktivitas Enzim Gamma Glutamil Transpeptidase Pada Peminum Alkohol Di Kemang, Jakarta Selatan’, *Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III*.
- Iftita, R. and Merryana, A. (2013) ‘Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja’, *Jurnal Ilmiah Media Gizi Indonesia*, 9(1), pp. 36–41.
- Kemkes. (2018) ‘Laporan RISKESDAS Nasional’, *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Mariw, K. S. K. (2017) *Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Konsumsi Alkohol pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Masdar, H. *et al.* (2016) ‘Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), pp. 138–143.
- Nanuru, Y. N., Wijaya, Y. D. and Yulianto, A. (2019) ‘Pengaruh Stres Terhadap Penyalahgunaan Alkohol Pada Dewasa Awal Di Jakarta’, *Universitas Esa Unggul*, p. 2.
- Nasrani, L. and Purnawati, S. (2015) ‘Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar’, *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Nies, M. A. *et al.* (2012) ‘Relationship of body mass index to alcohol consumption in college freshmen’, *The Scientific World Journal*, 2012, pp. 4–11. doi: 10.1100/2012/849018.
- Nur, L. and Mugi, H. (2021) ‘Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi’, *Ilmu Manajemen*, 18(1), pp. 20–30.
- Presiden RI. (2013) ‘Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 74 Tahun 2013’, *Sekretariat Kabinet RI Deputy Bidang*

- Perekonomian*. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>.
- Putri, S. S., Acang, N. and Bhatara, T. (2022) 'Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kebiasaan Meminum Alkohol pada Remaja dan Dewasa: Kajian Pustaka', pp. 566–573. Available at: <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1181>.
- Ruspawan, D. M., Putra, I. G. and Adnyaswari, I. G. A. A. (2014) 'TINGKAT STRES DENGAN PENYALAHGUNAAN ALKOHOL PADA REMAJA LAKI-LAKI', *Jurnal Gema Keperawatan*, 6(2), pp. 93–101.
- Salki Sasmita, L. (2020) 'Karakteristik dan Indeks Massa Tubuh Pecandu Tuak di Kelurahan Botang Kecamatan Makale Kabupaten Tana Toraja', (1).
- Simanjuntak, K. (2015) 'Efek dari pecandu alkohol terhadap peningkatan kerusakan hati', *Bina Widya*, 23(1), pp. 35–42.
- Sitoayu, L. *et al.* (2021) 'Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), pp. 55–64. doi: 10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q. and Fauziyah, A. (2020) 'Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta', *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), p. 113. doi: 10.35842/ilgi.v3i2.135.
- Tritama, T. K. (2015) 'Konsumsi Alkohol dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan', *Journal Majority*, 4(8), pp. 7–10.
- Wijayanti, A., Margawati, A. and Wijayanti, H. S. (2019) 'Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Journal of Nutrition College*, 8(1), p. 1. doi: 10.14710/jnc.v8i1.23807.