

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2021, World Health Organization (WHO) menjelaskan lebih dari 359 juta orang yang tersebar di seluruh dunia mengalami stres. Kondisi stres diyakini sebagai penyakit yang tidak menular di dunia peringkat keempat. Dikutip dari (Wardhani, 2023) Pusat Kesehatan Masyarakat dan Gizi menyatakan bahwa 985 dari 2.112 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang tahun 2012-2013 dialami oleh remaja. Dengan kata lain, persentasenya sebanyak 46%. Di samping itu, Riskesdas pada tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi gangguan emosi pada remaja di atau usia 15 tahun pada tahun 2013 sebesar 6% atau sekitar 12 juta jiwa dan angka tersebut meningkat pada tahun 2018 menjadi sekitar 14 juta jiwa atau 9,8%. Dari keseluruhan yang dianalisis, Jawa Timur menyumbang sebesar 6,26% kasus.

Permasalahan kesehatan mental yang meledak di kalangan remaja juga terjadi di Indonesia. Pada tahun 2022, lembaga Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey menyebutkan bahwa sebesar 34,9% (sekitar 15 juta) remaja menghadapi permasalahan mental dan sebanyak 5,5% (sekitar 2,45 juta) mengalami gangguan kesehatan mental. Namun, dari keseluruhan kasus tersebut, remaja yang mengakses layanan konseling (baik perilaku maupun emosi) hanya sebanyak 2,6%.

Penelitian ini, dilatar belakangi terdapat seorang mahasiswa di fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang merasa dirinya tertekan terhadap lingkungan perkuliahan. Dikarenakan mahasiswa tersebut merasa tidak memiliki teman saat dibangku perkuliahan, setiap pembelajaran berlangsung merasa kesulitan untuk memahami isi materi dari mata kuliah, tugas dengan deadline yang singkat sehingga waktu tidur berkurang. Ketika merasa stres, mahasiswa tersebut melampiaskan stres dengan mengonsumsi makanan manis dan pedas. Dengan mengonsumsi makanan tersebut, mahasiswa tersebut merasa

lebih *rileks*. Fenomena tersebut tidak terjadi pada satu mahasiswa saja, beberapa mahasiswa juga mengalami hal yang sama.

Mahasiswa termasuk ke dalam golongan usia yang rentan mengalami stres. Biasanya stres akademik seringkali dialami oleh para mahasiswa. Mereka yang mengalami stres akademik pun dilatarbelakangi oleh beragam faktor. Salah satunya stres terjadi ketika mahasiswa dihadapkan dengan kegagalan pada tugas atau mata kuliah tertentu. Setelah memasuki bangku perkuliahan, banyak mahasiswa yang mengalami peningkatan maupun penurunan berat badan. Kondisi ini berhubungan dengan faktor stres yang diakibatkan tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa. (Angesti, Manikam, 2020)

Stres singkatnya dapat dimaknai sebagai suatu kondisi yang menimbulkan gangguan pada individu, baik gangguan fisik maupun mental. Stres dimulai dari tingkat ringan sedang, hingga berat. Apabila tingkat stres semakin berat, maka besar kemungkinan seseorang mengalami berbagai gangguan. Berdasarkan hasil tingkatan stres setiap dimensi, terjadinya stres berat pada mahasiswa disebabkan oleh tekanan akademik, proses pembelajaran, dan tekanan akibat kegiatan kelompok. Mayoritas mahasiswa mengalami tekanan yang bisa mengakibatkan stres, misalnya materi kuliah yang banyak dan sulit dipahami, ujian praktikum, ujian akhir, serta mepetnya waktu pengumpulan tugas. (Adryana, et. al., 2020)

Mengacu pada penelitian terdahulu oleh (Adryana, 2020) diketahui mahasiswa yang berada pada tingkat I maupun II mengalami stres dengan tingkat yang lebih berat jika dibandingkan dengan mahasiswa tingkat II. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Patil dalam (Adryana, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada pada tingkat I dan III mengalami stres yang lebih berat daripada mahasiswa tingkat II. Mahasiswa yang berada pada tingkat awal mengalami stres yang lebih berat dikarenakan mengalami banyak perubahan hidup serta harus beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Sementara itu, mahasiswa yang sedang berada pada tingkat III mengalami kondisi stres berat karena jadwal kuliah yang sibuk serta pengerjaan tugas akhir, ditambah lagi harus jauh dari orang tua. Skripsi menyebabkan banyak mahasiswa mengalami stres,

bahkan hingga frustrasi. Bagi mahasiswa tingkat II, umumnya stres berkaitan dengan kegiatan kampus seperti keaktifan dalam berbagai himpunan, jadwal yang sangat padat, hingga mengikuti lomba.

Ada berbagai faktor yang memengaruhi terjadinya stres akademik, salah satunya adalah faktor jenis kelamin. (Yoga et.al, 2018) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mengalami stres yang lebih berat daripada laki-laki sebanyak 2,2 kali. Alasannya adalah laki-laki umumnya dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan. Dengan begitu, mereka cenderung memainkan dan mengelola akal serta tidak mudah menggunakan perasaan. Sebaliknya, perempuan cenderung menggunakan perasaan dalam menghadapi persoalan. Menurut (Purnomowardani et.al, 2023) perempuan cenderung beralih ke makanan ketika stres. Sedangkan laki-laki mengarah ke rokok atau alkohol. Namun, sebagian dari mereka tidak memperhatikan perihal jenis maupun jumlah konsumsi makanan. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan apabila berlangsung dalam jangka panjang.

(Ambarwati, 2017) menyatakan bahwa stres akademik dapat memunculkan emosi negatif seperti marah, kesal, hingga putus asa. Tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa melakukan perilaku *emotional eating*. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres yang terjadi di wilayah Asia berkisar 39,6% sampai 61,3%. Disamping itu, mahasiswa Indonesia yang harus menghadapi stres akibat tuntutan akademik berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati, et. al, 2017)

Dalam kondisi ini, mahasiswa dituntut untuk mendapatkan IPK (indeks prestasi kumulatif) yang bagus, menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat, menjalankan tugas dari organisasi yang diikuti, menjalani jadwal kuliah yang padat, serta mewujudkan harapan besar yang berasal dari orang tua. Apabila mahasiswa sudah menempuh tingkat akhir, maka beban tersebut bertambah lagi berupa skripsi yang harus diselesaikan sebagai syarat kelulusan. Di samping itu, ditambah juga dengan tuntutan akan kesuksesan di mana hal ini menimbulkan konflik batin yang berpengaruh terhadap kondisi emosional seseorang (Dianah,

2015). Dalam ilmu psikologi, istilah stres digunakan untuk menggambarkan suatu tekanan maupun tuntutan yang dialami seseorang untuk bisa beradaptasi. Stres bisa menjadi permasalahan kesehatan yang memiliki dampak sangat besar. Ahli kesehatan mengemukakan bahwa stres sangat memengaruhi kesehatan seseorang, salah satunya yaitu penekanan terhadap kondisi mental. (Dianah, 2015)

(Rachmah, Priyanti, 2019) menyebutkan bahwa dampak negatif secara kognitif dan emosional salah satunya berawal dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi atau mengendalikan tekanan yang harus dihadapi. Banyaknya tuntutan atau peran yang harus dijalani seseorang menimbulkan perasaan tertekan dan tidak nyaman. Kondisi tersebut memicu seseorang untuk mencari pelarian guna mengalihkan perasaannya. Salah satu bentuk pelariannya yaitu dengan mengunyah. Menurut Taylor dalam (Wijayanti, 2023), mengunyah menjadi salah satu bentuk coping yang digunakan untuk mengurangi ketegangan pada otot yang akibat peningkatan sekresi kortisol yang dipicu oleh kondisi tertekan. Dengan mengunyah, dapat mengaktifkan kinerja saraf parasimpatetik untuk dapat meningkatkan saliva agar kadar kortisol dapat menurun, sehingga individu menjadi lebih rileks. (Wijayanti R. , 2023). Berdasarkan hal tersebut, maka tidak heran apabila seseorang menjadikan makan sebagai pelarian untuk mengalihkan diri dari kondisi yang tidak nyaman.

Begitu juga dengan mahasiswa. Saat sedang merasa stres, mereka akan melakukan *coping stres mechanism* sesuai kebutuhan masing-masing. *Coping stress mechanism* merupakan cara yang dilakukan seseorang individu untuk menanggulangi situasi stres yang dihadapi. Bentuk *coping stress mechanism* yang sering kali dilakukan adalah *emotional eating*. *Emotional eating* dapat diartikan sebagai perilaku memakan sesuatu dengan kuantitas berlebihan yang tujuannya bukan untuk mengobati lapar, melainkan lebih pada mengatur suasana hati serta pikiran karena adanya respon emosi negatif. (Siadari, Simarmata, 2023).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan (Muniroh, Syarofi, 2020) ditemukan bahwa pembelajar dalam perguruan tinggi yang sedang dalam masa mengerjakan tugas atau skripsi merasakan tertekan dan terbebani. Akibat dari perasaan

tersebut, maka yang terjadi adalah keadaan psikologis seseorang menjadi terpengaruh dan cenderung melakukan *emotional eating*. Pada dasarnya, *emotional eating* adalah perilaku makan dengan pola yang tidak sehat serta berpengaruh terhadap kecukupan gizi.

Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan makanan yang menyenangkan bisa melepaskan stres (Albrecht, 2014). Saat mengonsumsi makanan, sering kali mahasiswa tidak mendasarkannya pada apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh, melainkan lebih cenderung memilih makanan yang diinginkan. Umumnya, pemilihan makanan saat *emotional eating* tidak sehat karena hanya berfokus untuk memperbaiki suasana hati seperti makanan yang tingkat kalorinya tinggi atau *comfort food* (Pertiwi, Ulandari, 2023)

Mayoritas mahasiswa memilih kebiasaan untuk mengonsumsi *comfort food*. Seperti, mengonsumsi makanan manis (es krim, coklat, martabak manis), makanan yang mengandung tinggi natrium (mi instan, jajanan kemasan), makanan tinggi lemak (gorengan, dll.) makanan yang demikian dianggap mampu meningkatkan suasana hati agar kembali baik sehingga menjadi lebih lega dan tenang. Oleh sebab itulah makanan yang demikian menjadi pilihan.

Saat sedang stres, mahasiswa lebih cenderung memilih makanan untuk menurunkan stres, bukan mengatasi lapar (Pertiwi, 2003). Umumnya mahasiswa memilih kebiasaan untuk mengonsumsi *comfort food* sebagai respons atas emosi negatif yang muncul (Zhang et.al, 2020). Namun, umumnya makanan dengan label *comfort food* tinggi akan lemak, gula, dan garam sehingga berisiko menimbulkan penyakit-penyakit degeneratif, misalnya diabetes melitus, hipertensi, kanker, hingga kematian. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, *comfort food* dapat memicu kenaikan berat badan hingga obesitas.

Perubahan dari pola *Emotional Eating* tertuju pada pola *Emotional Eating* maladaptif. *Emotional Eating* maladaptif dapat dipahami sebagai kebiasaan atau pola hidup tidak sehat dalam hal mengonsumsi makanan yang dilakukan oleh seseorang (Brytek-Matera, 2021)

Teori Van Strien tahun 1986 dalam (Fathanah, 2021) mengklasifikasikan perilaku makan menjadi tiga jenis, meliputi *restrained eating*, *external eating*, dan *emotional eating*. *Restrained eating* merujuk pada kondisi di mana seseorang secara sadar memberikan batasan terhadap asupan makanan yang diterima oleh tubuh. *External eating* menggambarkan bagaimana seseorang cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan akibat adanya rangsangan dari makanan tersebut. Sementara itu, *emotional eating* adalah kondisi di mana terjadinya dorongan makan sebagai respons dari emosi negatif. Ketiga perilaku tersebut apabila dilakukan secara berkelanjutan memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kecenderungan *emotional eating* menjadi fenomena yang terjadi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Emotional Eating* sendiri membawa dampak buruk bagi kesehatan. Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dinilai penting untuk dilakukan dengan tujuan menganalisis korelasi antara tingkatan stres serta perilaku *emotional eating* dengan status gizi yang dialami oleh mahasiswa yang bersangkutan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Merujuk pada pada kondisi yang melatarbelakangi penelitian ini, maka terbentuk rumusan masalah yaitu: Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: “Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik?”

## **1.3 Tujuan Penulisan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Di samping tujuan secara umum, penelitian ini juga memiliki tujuan secara khusus yang hendak dicapai sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Mengidentifikasi hubungan antara *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dan *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini menyumbangkan informasi mengenai hubungan antara tingkat stres dan *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan masukan bagi responden untuk memperoleh temuan-temuan lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat stres dan *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber literatur mengenai hubungan tingkat stres dan *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik.

### **1.5 Hipotesis Penelitian**

Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H0: “Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres, *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik”.

H1: “Terdapat hubungan antara tingkat stres, *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik”.

