# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA & KERANGKA TEORI

## 2.1 Tinjauan Pustaka

### 2.1.1 Penelitian Terdahulu

Berdasarkan referensi yang ada, penelitian serupa mengenai hubungan antara tingkat stres, *Emotional Eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir antara lain sebagai berikut:

Penelitian yang menjadi rujukan pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh (Ariestiningsih, Syarifah, 2024) penelitian tersebut mengkaji perihal berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku makan yang tidak sehat pada gen Z di Indonesia. Penelitian tersebut dilakukan dengan teknik wawancara secara mendalam, dokumentasi, serta *focus group discussion* (FGD) bersama mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Dari hasil penelitian tersebut, didapatkan fakta bahwa perilaku makan yang tidak sehat pada gen Z di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya faktor individu, sosial, hingga lingkungan sosial. Penelitian tersebut juga menggambarkan perilaku *external eating* yang terjadi pada mahasiswa.

Persamaan penelitian (Ariestiningsih, Syarifah, 2024) dengan penelitian saat ini yaitu menggunakan teori perilaku makan yang relevan, yaitu teori Van Strein dan tempat penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian saat ini terletak pada pendekatan penelitian yang digunakan. Penelitian milik (Ariestiningsih, Syarifah, 2024) menerapkan pendekatan kualitatif, sedangkan metode yang akan diterapkan pada penelitian saat ini adalah metode kuantitatif. Perbedaan kedua adalah penelitian Ariestiningsih memfokuskan pada faktor-faktor yang menyebabkan perilaku makan tidak sehat. Sedangkan, penelitian yang akan dilakukan ini

meneliti hubungan antara tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa serta perilaku *emotional eating* dengan status gizi mereka.

Penelitian kedua dilakukan oleh (Rahim, Prasetya, 2022) Penelitian tersebut bertujuan menganalisis korelasi di antara tingkat stres yang dialami dengan perilaku *emotional eating* yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjalani perkuliahan tingkat akhir di Fakultas Seni Rupa dan Desain di Universitas Jakarta yang terjadi saat pandemi Covid-19. Penelitian Rahim menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *cross sectional design.* Rahim menentukan mahasiswa tingkat akhir sebagai responden. Dalam mengumpulkan data, kuesioner yang digunakan dalam penelitian Rahim adalah *perceived stress scale* serta *dutch eating behavior questionnare.* Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian (Rahim, Prasetya, 2022) adalah terdapat hubungan yang berarti antara tingkatan stres yang dialami dengan perilaku *emotional eating* yang dilakukan oleh mahasiswa di kampus terkat.

Ada persamaan di dalam penelitian (Rahim, Prasetya, 2022) dengan penelitian saat ini, yaitu keduanya sama-sama menerapkan metode kuantitatif serta desain *cross sectional,* menerapkan teknik pengumpulan data berupa kuesioner *dutch eating behavior questionnaire,* serta variabel yang diteliti adalah tingkat stres dan *emotional eating.* Perbedaannya terletak pada tempat pelaksanaan. Penelitian yang dilakukan oleh Rahim meneliti mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Trisakti Jakarta, sedangkan penelitian yang baru ini akan dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gresik. Tak hanya itu, penulis juga menambahkan variabel tambahan, yaitu variabel status gizi.

Penelitian ketiga dilakukan oleh (Ramadhani, 2022) yang memfokuskan pada kasus stres akademik dengan kebiasaan *emotional eating* yang dilakukan oleh para mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, didapatkan fakta bahwa *emotional eating* merupakan salah satu perilaku berisiko di mana makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh. *Emotional eating* merupakan perilaku makan berisiko yang

disebabkan oleh adanya emosi negatif, misalnya stres. Pada mahasiswa, stres yang sering kali terjadi adalah stres akibat tekanan akademik. Dalam hal pengukuran, stres akademik ditinjau berdasarkan skala *perceived sources of academic stress*, sementara variabel *emotional eating* ditinjau berdasarkan *dutch eating behavior questionnare.* Analisis dari penelitian Ramadhani menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang mencolok antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* dengan nilai $r = 0{,}276$; $p < 0{,}0001$. Korelasi tersebut sifatnya positif. Artinya apabila tingkatan stres akademik kian tinggi, maka tingkatan *emotional eating* yang dilakukan pun kian tinggi.

Persamaan penelitian (Ramadhani, 2022) dengan penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stres* dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* serta subjek penelitian ini yaitu mahasiswa. Namun, perbedaan penelitian ini terdapat pada tempat pelaksanaan penelitian. Jika penelitian (Ramadhani, 2022) dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, penelitian penulis dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Tak hanya itu, peneliti juga menambahkan kuesioner *Food-Recall* 2x24 jam untuk mengetahui berapa jumlah asupan yang dimakan dalam sehari dengan waktu yang bebeda dan peneliti juga menambahkan variabel status gizi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yoga, et.al, 2018) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengaruh teman sebaya serta jenis kelamin dengan tingkat stres yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado (Yoga, et.al, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Yoga, et.al, 2018) merupakan penelitian analitik dengan metode *cross sectional* dan memilih mahasiswa semester 3-7 sebagai subjek dengan populasi penelitian sebanyak 257 mahasiswa.

Persamaan penelitian (Yoga, et.al, 2018) terletak pada wawancara awal, dimana penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa yaitu masalah interpersonal seperti permasalahan dengan teman hingga masalah akademik. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa, baik mahasiswa perempuan maupun

laki-laki. Mereka melakukan berbagai cara untuk mengatasi stres, yaitu dengan bercerita kepada teman maupun orang tua, mendengarkan musik, menangis, bermain media sosial, sera beragam cara lain untuk menenangkan pikiran. Berkaitan dengan jenis kelamin, perempuan lebih rentan mengalami cemas, gangguan makan, gangguan tidur, merasa bersalah, dan nafsu makan meningkat. Perbedaan penelitian (Yoga, et.al, 2018) dengan penelitian ini yaitu terletak pada tempat penelitian, jumlah populasi serta total sampel penelitian hingga variabel yang diteliti.

Dari penjabaran berbagai penelitian terdahulu tersebut, maka variabel penelitian menjadi pembeda antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini. Penelitian terdahulu mayoritas hanya fokus melihat korelasi antara tingkat stres dengan *emotional eating* tanpa meneliti variabel status gizi. Tak hanya itu, peneliti melakukan penelitian di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dikarenakan sebelumnya belum ada yang mengangkat permasalahan tersebut.

### 2.1.2 Mahasiswa

#### 2.1.2.1 Definisi

Mahasiswa dapat diartikan sebagai orang yang tengah menjalani pembelajaran di tingkat perguruan tinggi atau lembaga lain yang setara, baik lembaga milik negara maupun swasta (Kumala, Darmawanti, 2022). Peserta didik yang terdaftar di perguruan tinggi secara otomatis menyandang gelar sebagai mahasiswa. Hartaji dalam (Wijayanti, 2023) mengungkapkan hal senada, yakni mahasiswa adalah orang yang menempuh salah satu program pendidikan di lembaga perguruan tinggi seperti institut, universitas, politeknik, maupun sekolah tinggi. Definisi lain mengenai mahasiswa yaitu kelompok masyarakat yang sedang mempelajari suatu bidang ilmu atau keterampilan sehingga sering kali disebut sebagai aset sekaligus masa depan suatu bangsa.

Mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa merupakan transisi dari sekolah menengah atas. Perkembangan masa remaja akhir dengan rata-rata usia 17 hingga 25 tahun. (Wijayanti, 2023). Berikut tabel kelompok umur menurut Depkes RI tahun 2009 dalam(Hakim, 2020)

Tabel 2.1 Kelompok Umur

| Tabel Kelompok Umur | |
|---|---|
| Balita | 0-5 tahun |
| Kanak-kanak | 5-11 tahun |
| Remaja awal | 12-16 tahun |
| Remaja akhir | 17-25 tahun |
| Dewasa awal | 26-35 tahun |
| Dewasa akhir | 36-45 tahun |
| Lansia awal | 46-55 tahun |
| Lansia akhir | 56-55 tahun |
| Lanjut usia (manula) | ≥ 65 tahun |

Sumber: Depkes RI tahun 2009 dalam (Hakim, 2020)

Pada masa remaja akhir, ditandai dengan individu masih sibuk mengeksplorasi jalur karir yang akan dipilih sebagai tujuan hidup. Mahasiswa adalah masa dimana individu akan mengalami tingkat stres yang lebih besar. Dikarenakan mahasiswa mendapatkan tuntutan tugas dan diharapkan mampu menyelesaikan tugas dengan baik agar nantinya bisa mendapatkan nilai yang maksimal serta mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. (Wijayanti, 2023)

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa status mahasiswa disematkan pada mereka yang sedang menuntut ilmu di lembaga

perguruan tinggi seperti universitas, politeknik, institut, atau sekolah tinggi, baik milik negara maupun milik swasta.

#### 2.1.2.2 Tugas mahasiswa

Mahasiswa memiliki tugas yang utama, yaitu belajar yang meliputi membaca buku, mengerjakan tugas menghadiri seminar, diskusi, presentasi, hingga aktif mengikuti kegiatan organisasi selama masa perkuliahan. Selain tugas utama, mahasiswa juga memiliki tugas tambahan yang lebih berat serta lebih melekat dengan identitas mereka sendiri, yakni sebagai agen perubahan (*agent of change*). Sebagai agen perubahan, mahasiswa menjadi harapan bangsa serta membawa perubahan bagi masyarakat untuk bangsa yang lebih maju dan bermartabat. (Maulana, Iswari, 2020)

### 2.1.3 Emotional Eating

#### 2.1.3.1 Teori Emotional Eating

Teori Emotional Eating menggunakan teori Van Strein tahun 1986 dalam (Fathanah, 2021), dimana Emotional Eating termasuk perilaku makan. Menurut Van Strein, perilaku makan terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. *Emotional Eating*

   *Emotional eating* pada dasarnya merupakan gambaran perilaku makan seseorang dengan menunjukkan kecenderungan makan secara berlebihan yang bertujuan merespons adanya emosi negatif seperti cemas, sedih, marah, depresi, dan stres (Mason, et al, 2019)

2. *External Eating*

   *External eating* menggambarkan kecenderungan seseorang untuk makan secara berlebihan dikarenakan adanya rangsangan dari makanan itu sendiri seperti aroma, rasa, maupun tampilan manakan, tidak dipengaruhi oleh keadaan lapar maupun tidak(Ariestiningsih, Syarifah, 2024)

3. *Restrained Eating*

   Menurut (Ariestiningsih, Syarifah 2024), *restrained eating* menggambarkan kecenderungan seseorang yang memberikan batasan atau

jumlah asupan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh yang bertujuan untuk menciptakan bentuk tubuh yang ideal sehingga menjaganya dengan beraktivitas dan juga berolahraga.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tiga jenis perilaku makan, meliputi *restrained eating, external eating,* dan *emotional eating.* Fokus penelitian ini adalah *emotional eating,* yakni kecenderungan seseorang makan secara berlebihan ketika mengalami emosi yang negatif.

**2.1.3.2 Definisi *Emotional Eating***

Menurut teori Van Strein, *Emotional Eating* digambarkan sebagai perilaku dimana individu mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan untuk merespon emosi negatif seperti stres, cemas, dan depresi. Tujuan yang ingin dicapai dari melakukan *emotional eating* adalah meminimalkan perasaan tidak nyaman serta memperbaiki suasana hati yang buruk akibat adanya emosi negatif. Perubahan kondisi psikologis, misalnya stres, berpengaruh terhadap terjadinya perilaku makan pada mahasiswa (Ramadhani, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pertiwi, Ulandari, 2023) Penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi antara *emotional eating* dengan perubahan perilaku makan. Seseorang yang medang mengalami stres akan mudah tersinggung, sulit bersikap tenang, dan tidak sabaran. *Emotional eating* dilakukan tanpa memperhatikan rasa lapar dan kebutuhan asupan, melainkan lebih fokus pada ketenangan jiwa saat sedang mengunyah.

Dari beberapa analisis tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *emotional eating* merupakan sebuah kecenderungan seseorang untuk menikmati makanan dalam rangka berupaya merespons emosi negatif dalam dirinya. Umumnya, makanan yang dikonsumsi saat *emotional eating* adalah makanan dengan kadar nutrisi yang rendah serta tingkat kalori dan lemak yang tinggi. Perilaku makan tersebut dilakukan secara berlebihan (*overeating*) yang tujuannya mendapatkan kenyamanan setelah menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan.

### 2.1.3.3 Penyebab *Emotional Eating*

Menurut (Ramadhani, 2022) penyebab Emotional Eating terdiri dari:

a. Stres

Stres merupakan bentuk respons emosi atas kejadian yang menimpa seseorang dan membuatnya merasa tertekan Lovibond (dalam Ramadhani, 2022).

b. Kecemasan

Cemas merupakan perasaan tidak nyaman yang terjadi sebagai respons atas situasi yang mengancam seseorang. Cemas adalah keadaan bingung serta khawatir pada sesuatu yang akan terjadi di mana penyebabnya tidak jelas seta dihubungkan dengan perasaan yang tidak menentu. (Tambun, 2020)

Berbagai keluhan yang biasanya dirasakan oleh seseorang dengan perasaan cemas antara lain:

1. Khawatir dan takut akan pemikirannya sendiri, memiliki firasat buruk, serta mudah sekali tersinggung.
2. Gelisah dan gampang terkejut.
3. Takut kesendirian maupun keramaian.
4. Mengalami gangguan tidur, mimpi-mimi yang menegangkan, serta gangguan konsentrasi dan daya ingat.

c. Depresi

Depresi diartikan sebagai suatu gangguan psikologis dengan indikasi berupa suasana hati yang menurun, kehilangan motivasi, serta kesedihan yang mendalam. Orang yang depresi mudah menyalahkan dirinya sendiri akibat berkembangnya pemikiran yang tidak logis Beck & Alford (dalam Ramadhani, 2022).

### 2.1.3.4 Dampak *Emotional Eating*

*Emotional Eating* dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini menyebabkan, seseorang mengonsumsi makanan secara berlebihan dan berpotensi meningkatkan indeks massa tubuh sehingga menyebabkan naiknya

berat badan, obesitas, pre-diabetes dan diabetes, dan stres yang terjadi akibat kenaikan berat badan (Gori, Kustanti, 2018)

#### 2.1.3.5 Skala Emotional Eating

Dalam penelitian ini, perilaku *emotional eating* diukur menggunakan skala *dutch eating behavior questionnare* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strein. Fokus dalam penelitian ini adalah perilaku *emotional eating* sehingga tidak mengumpulkan data terkait *external eating* maupun *restrained eating. Emotional eating* dalam penelitian ini mengukur seberapa tinggi tingkat seseorang mengonsumsi makanan saat menghadapi emosi negatif. Terdapat 16 item pernyataan. Skor diberikan dengan skala 1 sampai 5. Dimulai dari tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, hingga selalu. Skor total didapat dari penjumlahan nilai setiap butir pertanyaan(Reisya, 2023)

### 2.1.4 Stres

#### 2.1.4.1 Definisi Stres

Stres dapat diartikan sebagai respons seseorang secara emosional maupun fisik saat mengalami perubahan pada lingkungan serta dituntut menyesuaikan diri dengan adanya perubahan tersebut (Kemenkes RI, 2018) Setiap orang memiliki respons yang berbeda dalam menghadapi stres, termasuk dalam hal kebiasaan makan. Saat seseorang dihadapkan dengan rasa stres, maka tubuh akan memberi sinyal dari hipotamus ke kelenjar adrenal untuk melepas hormos adrenalin serta hormon kortisol. Efek dari hormon kortisol adalah nafsu makan meningkat. Sebaliknya, nafsu makan yang menurun disebabkan oleh keluarnya hormon epinefrin yang lebih banyak dari kelenjar adrenal sehingga memicu tubuh untuk menunda makan. (Rahmawati Siti, 2020).

Stres yang dialami oleh mahasiswa dikategorikan menjadi stres akademik dan nonakademik. Stres akademik merupakan kondisi untuk menggambarkan stres yang terjadi akibat faktor akademik selama belajar maupun hal-hal lain yang berkaitan. Contohnya adalah stres saat mengalami

tuntutan untuk naik ke kelas berikutnya, durasi belajar yang lama, cemas akan ujian yang harus dihadapi, tugas yang banyak, hingga nilai ujian yang rendah. Stres akademik bisa terjadi saat proses pembelajaran terasa sulit, tidak nyaman, atau menyebabkan hilangnya motivasi. Stres akademik terjadi apabila seseorang tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tuntutan akademik sekaligus mempersepsikannya sebagai suatu gangguan(Barseli, Ifdil, 2017). Sedangkan stress non akademik biasanya disebabkan oleh keterlibatan mahasiswa dalam organisasi, masalah keluarga, perselisihan teman serta persoalan dengan pasangan.

**2.1.4.2 Tingkat Stres**

Stres tentu akan dialami oleh setiap orang. Perasaan ini muncul dilatarbelakangi oleh banyak faktor, baik faktor yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Biasanya seseorang dapat mengalami stres karena menghadapi beban yang terlalu berat. Berlaku juga bagi mahasiswa. Pembelajar pada tingkat perguruan tinggi ini pun tidak terhindar dari stres karena banyaknya tanggung jawab yang harus dihadapi, misalnya tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dengan segera. Mahasiswa yang sudah berada di tingkat akhir perkuliahan tentu tingkat stresnya menjadi lebih tinggi. Hal ini karena tekanannya bukan sekadar dari tugas kuliah, melainkan juga harus menyelesaikan tugas akhir.

Menyelesaikan tugas akhir tentu tidak semudah menyusun makalah maupun tugas-tugas harian biasa. Dalam menyelesaikan tugas akhir, banyak kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa sehingga mereka merasa terbebani dan menjadi stres. Tingkat stres yang mereka hadapi pun bervariasi, mulai dari stres ringan, sedang, sampai berat.

Menurut Priyoto 2014 dalam (Suara, Yudiawati, 2022) membagi stress ke dalam tiga level, yaitu:

1. Stres Ringan

   Stres ringan merujuk pada kondisi di mana seseorang menghadapi *stressor* secara teratur seperti kebanyakan tidur, kemacetan lalu lintas,

hingga kritik yang dilontarkan oleh orang lain. Stres dengan level ringan dapat dialami seseorang dengan durasi menit atau jam atau hanya sebentar. Indikasi stres dengan level ringan meliputi meningkatnya semangat, tajamnya penglihatan, peningkatan energi yang dibarengi dengan menipisnya cadangan energi, meningkatnya kemampuan menyelesaikan pekerjaan, merasa lelah tanpa penyebab yang pasti, hingga terkadang muncul gangguan sistem seperti otak, pencernaan, atau perasaan tidak santai. Stres dalam tingkatan ringan sebenarnya memiliki peran positif karena mampu mendorong orang yang mengalaminya untuk lebih keras berpikir dan berusaha guna menghadapi tantangan.

2. Stres Sedang

   Stres dalam tingkatan sedang dapat terjadi dengan durasi waktu yang lebih panjang daripada stres level ringan. Stres dengan level sedang bisa disebabkan oleh tidak terselesaikannya masalah bersama rekan, orang terdekat sedang sakit, atau tidak hadirnya anggota keluarga dalam waktu yang lama. Stres sedang memiliki indikasi berupa sakit perut atau mulas, otot-otot terasa menegang, hingga gangguan tidur.

3. Stres Berat

   Stres berat mengacu pada perasaan stres yang dialami oleh seseorang dalam kurun waktu relatif lama. Bisa beberapa pekan maupun dalam hitungan bulan. Beberapa kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami stres berat di antaranya perselisihan dengan rekan yang berlangsung lama, kesulitan perekonomian, perpisahan dengan keluarga, pindah tempat tinggal, hingga mengalami penyakit serius. Stres berat memiliki indikasi berupa kesulitan beraktivitas, tidak bisa tidur nyenyak, konsentrasi menurun, keletihan meningkat, kehilangan kemampuan melakukan pekerjaan sederhana, serta meningkatnya rasa takut.

### 2.1.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Puspitasari,W. dalam (Asmita Wenda, 2021) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres, meliputi faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal

1. Kepribadian

   Kepribadian masing-masing mahasiswa dapat menentukan seberapa tinggi tingkat toleransi mereka terhadap stres. Mahasiswa yang sifatnya pesimis biasanya mengalami tingkatan stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang memiliki sifat optimis.

2. Pola fikir

   Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan situasi saat berpikir dapat menyebabkan stres menjadi semakin berat. Semakin besar kemampuan seseorang dalam mengendalikan situasi, maka semakin kecil tingkat stres yang mungkin dialami.

3. Keyakinan

   Keyakinan seseorang terhadap diri sendiri memiliki peran penting dalam menginterpretasikan berbagai situasi di sekitarnya. Penilaian yang diyakini oleh seseorang mampu mengubah pola pikir atas suatu hal, bahkan dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan stres psikologis.

4. Jenis Kelamin

   Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat stres seseorang, di mana perempuan mengalami tingkatan stres yang lebih tinggi daripada laki-laki(Rahmah et.al, 2023). Hal ini dikarenakan otak perempuan memiliki kewaspadaan secara negatif terhadap adanya konflik. Hal tersebut memicu munculnya hormon negatif yang dapat memunculkan gelisah, takut, dan stres.

5. Umur

Salah satu golongan umur yang rentan mengalami gangguan berupa kesehatan mental adalah usia remaja (Putri & Azalia, 2022) Hal ini karena usia remaja merupakan fase terjadinya perubahan fisik, hormon, maupun psikologis. Kondisi demikian membuat emosi remaja menjadi tidak terkontrol dan mengakibatkan stres.

b. Faktor Eksternal

1. Tekanan untuk meraih prestasi yang tinggi

   Salah satu tuntutan bagi mahasiswa adalah mendapatkan nilai bagus dan IPK yang tinggi. Adanya tekanan semacam ini biasanya bersumber dari diri sendiri, orang tua, hingga dosen.

2. Pelajaran lebih padat

   Mahasiswa diharapkan dapat menguasai mata kuliah selama dibangku perkuliahan. Tak hanya itu, terkadang mahasiswa mengeluh terkait pelajaran yang diberikan dosen. Dikarenakan materi tersebut susah untuk dipahami, SKS yang semakin banyak, serta jadwal praktikum yang juga bertambah padat. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang lebih berat.

3. Dorongan akan status sosial

   Bukan hal baru lagi bahwa pendidikan dijadikan sebagai simbol status sosial seseorang. Seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi cenderung dihormati di dalam kehidupan sosial masyarakat. Sebaliknya, orang dengan pendidikan yang rendah juga cenderung dipandang rendah oleh sekitarnya. Orang yang akademiknya berhasil, maka ia akan sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki prestasi akademik dianggap malas. Mereka juga dianggap sebagai pembuat masalah yang akhirnya menerima amarah dari orang tua serta diabaikan oleh teman sebayanya.

4. Perlombaan orang tua

Orangtua seringkali bersaing dalam mencetak anak-anaknya menjadi anak yang memiliki prestasi dalam bermacam-macam bidang, baik akademik maupun nonakademik. Perlombaan di antara orang tua mendorong anak mereka mengikuti berbagai ekstrakurikuler seperti tari musik, sepak bola, taekwondo, dan lain sebagainya.

Mahasiswa berada dalam golongan usia yang rentan menghadapi stres (Sudarya, Bagia, 2014). Banyak faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya stres dalam diri mahasiswa, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi ketidakmampuan mahasiswa dalam menuangkan gagasan atau konsep ke dalam sebuah karya ilmiah. Selain itu, terdapat pula rasa ingin menunda penyelesaian tugas umum maupun tugas akhir. Faktor-faktor tersebut tentu menghambat proses mahasiswa menuju kelulusan sehingga mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan mendapat tekanan lebih berat sehingga menimbulkan stres. Selain faktor internal, stres pada diri mahasiswa juga disebabkan oleh faktor eksternal. Stres karena faktor eksternal pada mahasiswa meliputi tuntutan mendapat IPK yang tinggi serta menyelesaikan perkuliahan (lulus) tepat waktu.

#### 2.1.4.4 Cara Mengatasi Stres

Ada beberapa cara dan tips agar mengatasi dan terhindar dari stress. (Kurniawan et.al, 2020) Berikut cara mengatasi stres:

1. Olah nafas

   Olah nafas memang tidak langsung menyelesaikan masalah stres, tetapi sangat bermanfaat untuk membuat tubuh merasa lebih rileks.

2. Berolahraga

   Melakukan olahraga yang disukai dapat meningkatkan mood apalagi jika dilakukan dipagi hari sambil menghirup udara segar. Dengan berolahraga, bisa mengurangi stres.

3. Liburan

Liburan di tempat yang disukai dan diinginkan bersama teman, kerabat, keluarga dapat meningkatkan *mood* dan me*refresh* pikiran. Maka dari itu liburan dapat menjadi salah satu opsi untuk menangani stres.

#### 2.1.4.5 Skala Stres

Stres secara akademik dapat diukur dengan skala *perceives sources of academic stress* yang dikembangkan pada tahun 2015 oleh Badewy dan Gabriel Skala tersebut berjumlah 18 butir pertanyaan yang memiliki lima opsi jawaban dengan skor 1 sampai 5. Opsi jawaban dimulai dari 'sangat tidak setuju' (skor 1) sampai 'sangat setuju' (skor 5). Semakin tinggi skor yang diperoleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami (Ramadhani, 2022).

### 2.1.5 Status Gizi

#### 2.1.5.1 Definisi Status Gizi

Status gizi adalah suatu kondisi yang terjadi akibat adanya keseimbangan asupan zat gizi yang terkandung dalam makanan dengan jumlah asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Miliandani, Meilita, 2021). Jumlah asupan gizi yang dibutuhkan oleh setiap orang mungkin berbeda, dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, berat dan tinggi badan, aktivitas harian, serta faktor-faktor lainnya(Sabila W.I, 2021) Status gizi dapat ditentukan berdasarkan pengukuran berbagai parameter. Hasil dari pengukuran tersebut kemudian dibandingkan dengan standar yang ada. Pengkajian status gizi berperan untuk mengetahui ada atau tidaknya masalah yang berhubungan dengan gizi.

#### 2.1.5.2 Klasifikasi Status Gizi

Terdapat lima kategori IMT pada orang dewasa (Kemenkes, 2019) yaitu:

a. <17,0 (Sangat Kurus)
b. 17,0 – 18,4 (Kurus)
c. 18,5 - 25 (Normal)
d. 25,1 – 27,0 (Overweight)

e. >27,0 (Obesitas)

Kelompok usia dewasa (di atas 18 tahun) di Indonesia dominan dengan kategori obesitas meskipun kategori kurus juga masih cukup tinggi. Jika masalah gizi pada penduduk berusia di atas 18 tahun dilihat secara nasional, diperoleh data sebesar 9,3% kurus, 13,6 *overweight,* dan 2,8% obesitas (Kemenkes, 2019).

### 2.1.5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Terdapat dua kelompok faktor yang berpengaruh terhadap status gizi, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung (Febytia, Dainy, 2022)

a. Faktor langsung
    1. Tingkat lemak, protein, dan karbohidrat yang dikonsumsi:
    2. Kurangnya aktivitas; dan
    3. Keturunan atau genetik
b. Faktor tidak langsung
    1. Faktor individu, meliputu *body image* negatif yang beranggapan bahwa dirinya tidak menarik
    2. Faktor ekonomi, misalnya status ekonomi keluarga. Apabila status ekonomi sekain tinggi, maka tingkat konsumsi juga semakin tinggi.
    3. Pola makan atau diet yang dipengaruhi oleh *body image* dan pengetahuan gizi. Apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang memadai tentang kebutuhan gizi, maka akan berpengaruh pada pembatasan asupan lemak, protein, maupun karbohidrat sehingga berpengaruh pula terhadap status gizi.

### 2.1.5.4 Cara Penilaian Status Gizi

Pengukuran terkait status gizi dapat dilakukan menggunakan metode-metode yang disesuaikan dengan jenis permasalahan gizi yang sedang terjadi. Salah satu metode pengukuran status gizi yang dapat diterapkan adalah antropometri. Antropometri merupakan suatu metode pengukuran bagian-

bagian tubuh manusia. Dalam metode antropometri, ukuran tubuh menjadi acuan untuk menilai status gizi seseorang (Thamaria, 2017)

Salah satu metode yang dapat diterapkan pada orang dewasa yang berusia ≥ 18 tahun adalah IMT, terutama yang memiliki keterkaitan dengan *overweight* maupun *underweight.* IMT dapat diketahui dengan rumus berikut:

$$\textbf{IMT} = \textbf{BB (kg)}/\textbf{TB}^2 \textbf{ (m)}$$

Indeks massa tubuh (IMT) dapat digunakan untuk mengukur status gizi pada orang dewasa. Agar mendapatkan hasil dari penghitungan IMT, maka terlebih dahulu diperlukan pengukuran tinggi serta berat badan.

1. Tinggi Badan

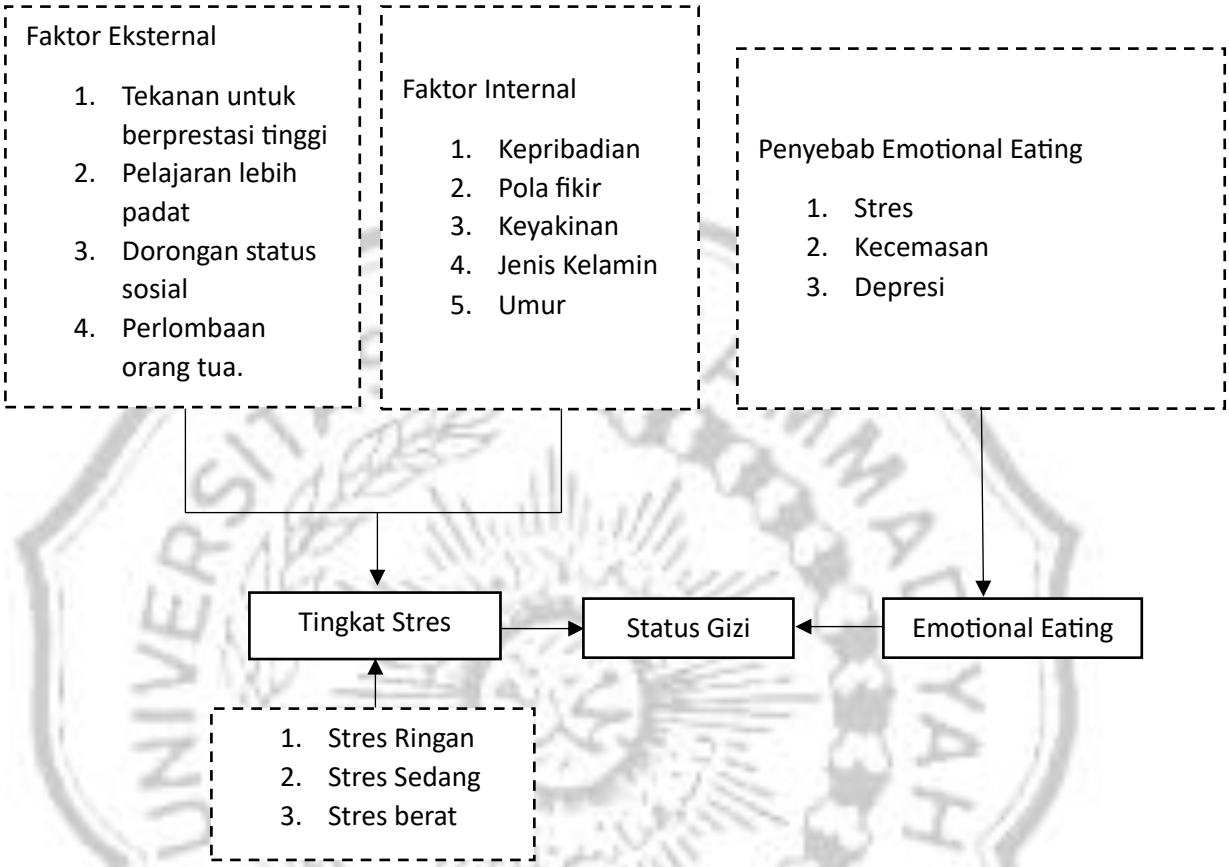
   Tinggi badan merupakan angka yang mengindikasikan adanya pertumbuhan massa tulang yang berkaitan dengan asupan gizi dalam tubuh. Untuk mengukur tinggi badan pada orang dewasa, dapat menggunakan *microtoise.*

2. Berat Badan

   Berat badan merupakan angka yang menggambarkan banyaknya jumlah air, mineral, dan protein yang ada di dalam tubuh. Beberapa alat yang bisa membantu pengukuran badan seseorang adalah timbangan digital dan timbangan analog.

## 2.2 Kerangka Teori

**Berikut kerangka teori pada penelitian ini**




Sumber: Van Strein, Ramadhani 2022, Suara 2022, Asmita Wenda 2022

Keterangan:

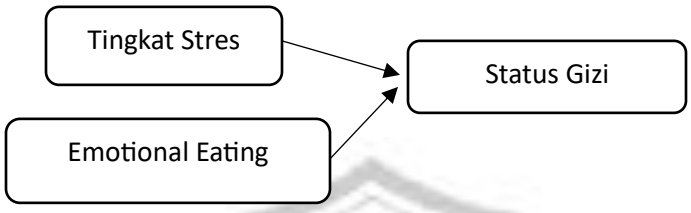
: Tidak diteliti

: Diteliti

**Gambar 2.1** Skema Kerangka Teori yang Digunakan

## 2.3 Kerangka Konsep

Variabel Independen Variabel Dependen




**Gambar 2.2** Kerangka Konsep

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK