

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data World Health Organization (2013) menunjukkan stres sebagai permasalahan kesehatan peringkat ke empat di dunia dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi masalah gangguan mental emosional di Indonesia pada penduduk dengan usia di atas 15 tahun yaitu 9,8% (lebih dari 19 juta penduduk) dibandingkan Riskesdas 2013 sebesar 6%. Sedangkan Provinsi Sumatera Barat menempati urutan ke enam di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional pada penduduk berusia di atas 15 tahun dengan prevalensi 13,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Selye menjelaskan bahwa stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan dari luar (Dewi, 2016). Stres adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh tuntutan baik fisik dan lingkungan, serta keadaan sosial yang tidak terkendali (Ambarwati et al., 2017). Stres terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu stres ringan yang berlangsung dalam beberapa menit atau jam, stres sedang yang terjadi dari beberapa jam hingga hari, dan stres berat yang terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun (Potter & Perry,

2005). Tingginya tuntutan terhadap seseorang dapat mempengaruhinya dan menimbulkan respon stres yang mengganggu dirinya dalam berbagai aspek tidak terkecuali pada mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik di universitas, sekolah tinggi, akademik, politeknik, maupun institute (Hartaji, 2012). Pada awal masuk perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan dan perubahan dalam hidupnya sehingga mahasiswa tingkat awal termasuk kelompok yang rentan terhadap berbagai macam stresor. Perubahan gaya hidup karena memasuki dunia perkuliahan, perubahan sistem pendidikan, jadwal perkuliahan yang padat karena beban satuan kredit semester (SKS) yang banyak, tuntutan prestasi akademik, perpisahan dengan orang tua, perpindahan tempat tinggal, dan perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru dapat menjadi pemicu stres mahasiswa tingkat awal (Syiti, 2018). Akibat transisi kehidupan dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa tingkat awal harus menyesuaikan diri pada kondisi yang jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mempertahankan prestasi akademik, dan menyesuaikan dengan lingkungan social yang baru (Maulana et al., 2014).

Tidak hanya pada mahasiswa tingkat awal, dari beberapa penelitian mahasiswa tingkat akhir juga memiliki tingkat stres yang tinggi. Untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi,

mahasiswa yang berada di tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengalami stres saat menyusun skripsi ialah kurangnya manajemen waktu, sikap mahasiswa yang pesimis, sulitnya mencari referensi, kesulitan menghubungi dan menemui dosen, serta lingkungan yang kurang mendukung (Ismiati, 2015).

Sebuah studi mengenai prevalensi tekanan psikologis pada mahasiswa sarjana di Canada oleh Adlaf et al (2010) menunjukkan 30% dari mahasiswa memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada dewasa pada umumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Augesti et al (2015) didapatkan stres mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir dengan prevalensi 59,2%. Sedangkan penelitian di Universitas Baiturahmah ditemukan stres mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal yang mana sebanyak 87,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang dan sebanyak 60% mahasiswa tingkat awal juga mengalami stres sedang (Agusmar et al., 2019).

Perilaku makan mempunyai peranan penting dalam kesehatan sehingga perilaku makan sangat penting untuk dijaga. Ketika seseorang berada pada kondisi stres dapat mengakibatkan kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat. Graber menjelaskan perilaku makan yang tidak sehat dapat merugikan dalam metabolisme tubuh, merusak kesehatan, dan kesejahteraan psikologis seseorang (Putri, 2014).

Salah satu aspek perilaku makan yang tidak sehat yaitu *emotional eating* (Wijayanti et al., 2019). *Emotional eating* merupakan suatu fenomena perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif (Bennett et al., 2013). Menurut Van Strein, *Emotional eating* adalah dorongan untuk makan ketika ada respon dari emosi negatif seperti depresi, putus asa, stres, cemas, dan sebagainya (Sonya, 2019). Seseorang yang mengalami *emotional eating* menggunakan makanan dan makan berlebih sebagai upayanya untuk memperbaiki mood dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres yang dirasakan bukan untuk memuaskan rasa laparnya (Ozier et al., 2007).

Harvard Mental Health Letter (2012) menjelaskan bahwa stres dapat merangsang otak melalui kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol yang berfungsi untuk meningkatkan keinginan seseorang untuk makan sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan motivasi makan dan nafsu makan sebagai upaya tubuh untuk merespon stres (Gori & Kustanti, 2019). Dengan kortisol dapat memicu keinginan makan-makanan yang manis dan tinggi lemak karena dapat memberikan energi, kesenangan, dan kenyamanan sesaat (Helizaputri, 2015). Sehingga *Emotional eating* cenderung dijadikan sebagai salah satu bentuk mekanisme coping stres yang berpusat pada emosional (*Emotional focus coping*) dan bersifat maladaptif (Lazarevich et al., 2015).

Samuel & Cohen (2018) dalam penelitiannya mendapatkan *emotional eating* lebih rentan terjadi pada kelompok usia dewasa awal dengan rentang

umur 20 sampai 40 tahun. Adapun studi dari negara-negara barat menunjukkan bahwa prevalensi *emotional eating* di kalangan mahasiswa berkisar antara 8,9% hingga 56% (Sze et al., 2021). Penelitian yang dilakukan pada salah satu universitas di Malaysia didapatkan 59,2% mahasiswa mengalami *emotional eating* (Maisarah & Mahmood, 2020). Sedangkan penelitian di Indonesia, didapatkan 48,7% mahasiswa mengalami *emotional eating* (Wakhid & Trimawati, 2018).

Saat kondisi stres, 35% sampai 40% orang mengalami peningkatan asupan makan (Hill et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Uyurlu et al (2021) menemukan hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Adapun penelitian yang dilakukan Abdurrahman (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating* yang mana sebanyak 61,2% mahasiswa yang mengalami stres juga mengalami *emotional eating*.

Seseorang yang mengalami *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak sehingga dengan perilaku *emotional eating* dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang berdampak pada *overweight* hingga obesitas (Wijayanti et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan Andrews et al (2011) didapatkan 61,9% responden obesitas memiliki perilaku *emotional eating*. Sedangkan dalam penelitian Aristya (2019) didapatkan 3 dari 5 pasien obesitas berawal dari kebiasaan *emotional eating* yang tidak terkontrol. Adapun dampak lainnya bagi psikologis yaitu kehilangan kemampuan untuk menghadapi emosinya karena terbiasa selalu mencari pelarian (Aristya, 2019).

Di Indonesia, penelitian mengenai perilaku makan sudah sering dilakukan, namun perilaku makan yang diteliti lebih melihat aspek pola makan, makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan dan lainnya. Sedangkan perilaku makan yang mencakup aspek *emotional eating* masih belum banyak ditemukan. Peneliti juga meneliti fenomena *emotional eating* karena kemunculannya yang berlebihan dapat memberikan dampak negative.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa tingkat awal dan akhir Program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, didapatkan 4 orang mahasiswa mengatakan nafsu makannya meningkat saat mengalami stres, 4 orang mahasiswa makan berlebih ketika stres dan menggunakan makanan untuk menenangkan dirinya, dan 3 orang mahasiswa terkadang sulit untuk berhenti makan meskipun sudah kenyang. Selain itu, juga didapatkan 4 dari 5 mahasiswa tingkat awal merasa tertekan dan stres karena jadwal kuliah, praktikum, kegiatan organisasi yang padat, tugas yang banyak dan dikejar deadline, serta perpisahan dengan orang tua. Sedangkan 5 mahasiswa tingkat akhir mengeluhkan dirinya merasa frustrasi dan stres dikarenakan skripsi. Adapun hambatan yang banyak dikeluhkan mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi ialah sulitnya mendapatkan referensi, dosen yang susah ditemui, dan manajemen waktu yang kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Tingkat

Stres Pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini: Bagaimana Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah diketahui gambaran *emotional eating* berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal dan akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik responden pada mahasiswa tingkat awal dan akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2022.

- b. Diketahui distribusi frekuensi *emotional eating* pada mahasiswa tingkat awal dan akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2022.
- c. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal dan akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Diketahui gambaran *emotional eating* berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal dan akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai perilaku *emotional eating* dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat awal dan akhir sehingga dapat membuat program yang sesuai dalam mengontrol kejadian stres dan *emotional eating*.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan referensi dalam menganalisa masalah-masalah yang berkaitan dengan *emotional*

eating dan stres. Sehingga dapat melakukan pengembangan terhadap kedua masalah tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal pada penelitian berikutnya mengenai gambaran *emotional eating* berdasarkan tingkat stres.

