

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu kebutuhan paling dasar dalam kehidupan manusia adalah makanan karena merupakan sumber berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas, kecukupan gizi yang berasal dari perilaku makan yang baik menjadi hal dasar yang harus diperhatikan.⁽¹⁾ Salah satu aspek yang menunjukkan perilaku makan seseorang baik atau tidak adalah dari pemilihan makanannya.⁽²⁾ Setiap orang memiliki preferensi makanan yang berbeda, terutama pada usia remaja. Terdapat tiga kategori pemilihan makanan yang dikatakan kurang baik, yaitu makanan berlemak dan asin, jajanan yang kurang sehat, dan makanan dengan kandungan gula tinggi.⁽³⁾ Di kalangan remaja, mengonsumsi *fastfood*, jajanan manis, dan *softdrink* lebih diminati daripada makanan bergizi seperti sayur dan buah untuk mencukupi nutrisi mereka.

Pada sebuah penelitian oleh Sprake yang dilakukan pada mahasiswa di Inggris menunjukkan bahwa 50,5% responden mengalami perilaku makan yang tidak baik, yaitu sering mengonsumsi *fastfood* dan 33,7% diantaranya mengonsumsi alkohol sebanyak tiga kali/minggu atau lebih.⁽⁴⁾ Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kirchoff di Florida International University, Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa 93,4% responden mengonsumsi makanan yang tidak sehat (*fastfood*) setidaknya sekali dalam seminggu dan frekuensinya 1,85 kali lebih sering daripada mengonsumsi makanan sehat.⁽⁵⁾ Selain itu, sebuah penelitian oleh Hasan di Universitas Sharjah, Uni Emirat Arab menunjukkan bahwa terdapat 37,9% mahasiswa yang mengalami perilaku makan tidak baik dan 56,2% diantaranya dipengaruhi oleh *smartphone*.⁽⁶⁾

Di Indonesia juga terdapat beberapa penelitian serupa yang dilakukan pada mahasiswa. Penelitian oleh Jauziah di Universitas Diponegoro, Kota Semarang menunjukkan bahwa 85,5% responden mengalami perilaku makan tidak baik berupa seringnya mengonsumsi *fastfood*.⁽⁷⁾ Lalu, penelitian oleh Rares pada mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi, Kota Manado menunjukkan bahwa 38,1% responden mengalami perilaku makan tidak baik.⁽⁸⁾ Selain itu, penelitian di kota Padang diantaranya Wulantika pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, ditemukan lebih dari setengah responden mengalami perilaku makan yang tidak baik, dengan rincian 57,1% frekuensi makan tidak teratur dan 95,2% memiliki jadwal makan tidak teratur. Lalu, penelitian oleh Annisaa yang meneliti perilaku makan mahasiswa FKM Universitas Andalas dengan mengelompokkan mahasiswa gizi dan mahasiswa non-gizi, ditemukan bahwa perilaku makan tidak baik sebesar 52,2% pada mahasiswa gizi dan 52,3% pada mahasiswa non-gizi.⁽⁹⁾

Perilaku makan yang tidak baik akan mengakibatkan terjadinya gangguan makan (*eating disorders*) dan paling sering terjadi pada remaja hingga dewasa awal. Secara global, *eating disorders* terjadi sebanyak 8,4% pada perempuan dan 2,2% pada laki-laki, dengan rincian *anorexia nervosa* sebanyak 1,4% pada perempuan dan 0,2% pada laki-laki; *bulimia nervosa* sebanyak 1,9% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki; dan *binge eating disorders* sebanyak 2,8% pada perempuan dan 1% pada laki-laki.⁽¹⁰⁾ Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pengpaid dan Peltzer pada mahasiswa di ASEAN menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan makan yaitu sebanyak 11,5%, dengan rincian sebanyak <10% di Indonesia, Thailand, dan Vietnam; 13,8% di Malaysia; dan 20,6% di Myanmar.⁽¹¹⁾ Selain itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Azrimaidaliza, Femelia, dan Nur pada siswa SMA di Kota Padang menunjukkan bahwa sebanyak 24,4% remaja

berisiko mengalami gangguan makan.⁽¹²⁾ Di Universitas Andalas, penelitian yang dilakukan oleh Putri pada mahasiswa Fakultas Keperawatan menunjukkan bahwa hampir setengah responden (49,4%) mengalami gangguan makan.⁽¹³⁾

Terjadinya gangguan makan akibat perilaku makan yang tidak baik dapat berdampak negatif terhadap status gizi karena terjadinya pengurangan atau peningkatan asupan yang berlebihan. Dampak terhadap status gizi tersebut bisa berupa *underweight*, *overweight* bahkan obesitas.⁽¹⁴⁾ Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penduduk usia >18 tahun dengan status gizi *underweight* adalah sebesar 9,3%, *overweight* sebesar 13,6%, dan obesitas sebesar 21,8%.⁽¹⁵⁾ Menurut sebuah penelitian di Indonesia pada tahun 2019 yang dimuat dalam jurnal penelitian oleh Harleli dan Yunawati (2022), prevalensi *underweight* pada usia >18 tahun adalah 11,5% pada perempuan dan 11,17% pada laki-laki; *overweight* 33,6% pada perempuan dan 27% pada laki-laki; dan obesitas 10,9% pada perempuan dan 6,3% pada laki-laki.⁽¹⁶⁾

Perilaku makan yang mempengaruhi kesehatan tersebut sejalan dengan teori dasar yang dikemukakan oleh Lawrence Green yang menyebutkan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor non-perilaku (*non-behavior causes*). Faktor perilaku juga dipengaruhi oleh tiga sub-faktor, yaitu faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pengetahuan, keyakinan, emosi, sikap, norma), faktor pendorong (keluarga, teman sebaya, tokoh masyarakat), dan faktor pendukung (biaya, jarak ke fasilitas kesehatan, transportasi).⁽¹⁷⁾

Dari hasil beberapa penelitian, diketahui bahwa kelompok usia yang paling rentan memiliki perilaku makan yang tidak baik adalah remaja hingga dewasa. Salah satu yang termasuk ke dalam kelompok usia tersebut adalah mahasiswa, yang dikategorikan sebagai remaja akhir menuju dewasa awal (15 – 24 tahun).⁽¹⁸⁾ Dalam

menjalankan kehidupannya sebagai mahasiswa, tuntutan untuk dapat bertanggung jawab terhadap kebutuhannya sehari-hari tentu semakin besar. Belum lagi ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik dan permasalahan di lingkungan perkuliahan.⁽¹⁹⁾ Hal ini secara terus menerus dapat mempengaruhi kondisi mental karena meningkatnya emosi negatif sehingga dapat menimbulkan stres dan berdampak pada perilaku makan.⁽²⁰⁾

Stres merupakan segala bentuk ketegangan fisik, emosional, dan psikologis saat berada di bawah tekanan dan mengalami kesulitan ketika menghadapi suatu situasi. Secara global, prevalensi stres pada mahasiswa diketahui dari hasil sebuah survei oleh The American College Health Association (ACHA) pada tahun 2019 yang dilakukan terhadap 157 institusi dan terdiri dari 98.050 mahasiswa. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa terdapat 53% mahasiswa mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir.⁽²¹⁾ Sedangkan di Indonesia, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah sekitar 36,7 – 76,1%.⁽²²⁾

Tahun pertama di perkuliahan merupakan fase dimana banyak mahasiswa yang mengalami stres. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Augestika pada mahasiswa tahun pertama dan tahun akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres di kedua kelompok mahasiswa tersebut ditunjukkan nilai p sebesar 0,016 ($p < 0,05$). Pada mahasiswa tahun pertama, tingkat stres yang dialami berupa 27,5% stres ringan, 59,2% stress sedang, dan 13,4% stres berat. Mahasiswa tahun akhir juga mengalami stres walaupun tingkat stresnya lebih rendah dibandingkan dengan tahun pertama.⁽²³⁾ Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian oleh Wahyudi, Bebasari, dan Nazriyati pada mahasiswa Universitas Riau yang menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama, yaitu sebesar 57,23%.⁽²⁴⁾ Mahasiswa tahun

awal rentan mengalami stres diantaranya disebabkan oleh beberapa hal, seperti tuntutan untuk aktif dalam kegiatan perkuliahan, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, deadline tugas, maupun kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru di perkuliahan.

Jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Abdulghani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia yang menunjukkan bahwa penyebab stres di perkuliahan yaitu 60,8% berasal dari akademik dan 2,8% berasal dari lingkungan. Permasalahan stres tersebut banyak dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama dengan persentase sebesar 74,2%. Pada mahasiswa kesehatan, kompleksitas pembelajaran yang mencakup tidak hanya dari segi pengetahuan tetapi juga pendalaman keterampilan yang berkaitan dengan persiapan mereka menjadi tenaga kesehatan yang profesional sehingga membuat mahasiswa membutuhkan waktu lebih banyak untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁽²⁵⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fassah & Retnowati pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, terdapat hubungan positif antara emotional distress dengan perilaku makan yang tidak baik, yaitu dengan angka kejadian sebesar 8,3%. Lalu, di Universitas Andalas juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Endriani pada mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata mahasiswa mengalami perubahan perilaku makan berupa emotional eating ketika stres, dengan rincian 20% pada stres ringan; 56,1% pada stres sedang; dan 50% pada stres berat.⁽²⁶⁾ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stres dengan perubahan perilaku makan pada mahasiswa.⁽²⁷⁾

Selain stres, faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan dan teman sebaya. Jika merujuk kembali pada Teori *Lawrence Green*, pengetahuan merupakan bagian dari faktor predisposisi dan teman sebaya merupakan bagian dari faktor pendorong.⁽¹⁷⁾ Pengetahuan gizi merupakan pemahaman terkait pemilihan makanan yang baik serta fungsinya bagi tubuh.⁽²⁸⁾ Pengetahuan gizi akan menjadi dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makan, mencegah atau mengatasi penyakit akibat obesitas, dan sebagainya.⁽²⁹⁾ Pengetahuan gizi sangat berkaitan dengan perilaku makan seseorang karena semakin luas pengetahuan tentang gizi yang dimilikinya, maka akan semakin baik pula perilakunya.

Adanya teman sebaya juga dapat mempengaruhi terbentuknya perilaku seorang remaja.⁽³⁰⁾ Remaja cenderung menghabiskan waktu bersama teman sebayanya diluar rumah sehingga besar kemungkinan untuk mengikuti trend dan kebiasaan yang sama dengan teman sebayanya. Sebagian besar sesuatu yang sedang trend termasuk tentang makanan pun didapatkan melalui media sosial dan teman sebaya. Selain itu, seorang remaja juga cenderung ingin melakukan hal yang sama dengan temannya termasuk dalam hal pemilihan makanan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Satriawati (2017) bahwa terdapat konformitas teman sebaya dengan perilaku makan remaja.⁽³¹⁾

Sejauh ini, tidak banyak penelitian serupa yang dilakukan di Universitas Andalas. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan terkait perilaku makan pada 30 orang mahasiswa rumpun ilmu kesehatan, diketahui bahwa 13 orang memiliki perilaku makan baik (43,3%) dan 17 orang lainnya memiliki perilaku akan tidak baik (56,6%). Pada penelitian ini, variabel independen yang digunakan oleh peneliti adalah stres, pengetahuan gizi, dan teman sebaya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Stres Akademik, Pengetahuan Gizi, dan Interaksi Teman Sebaya, dan Uang Saku dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan di Universitas Andalas”**.

1.2 Perumusan Masalah

Perilaku makan yang kurang baik pada mahasiswa akan berdampak pada gangguan makan dan status gizi. Menurut beberapa penelitian, perilaku makan yang kurang baik pada mahasiswa ini dipicu oleh banyak faktor, diantaranya stres, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku.

Mahasiswa sebagai remaja akhir merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami stres dan berisiko memiliki perilaku makan yang kurang baik, terlebih pada mahasiswa rumpun ilmu Sainstek. Selain itu, kegiatan sehari-hari di lingkungan yang didominasi oleh teman sebaya juga dapat mempengaruhi perilaku makan mahasiswa tersebut. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah Terdapat Hubungan Stres Akademik, Pengetahuan Gizi, Interaksi Teman Sebaya, dan Uang Saku dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan stres akademik, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku dengan perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik responden pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
2. Diketahui distribusi frekuensi perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
4. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
5. Diketahui distribusi frekuensi interaksi teman sebaya pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
6. Diketahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
7. Diketahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
8. Diketahui hubungan antara interaksi teman sebaya dengan perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Merupakan salah satu usaha untuk mengetahui dan memperbaharui ilmu tentang hubungan stres akademik, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku dengan perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Akademis

Menjadi salah satu hasil penelitian yang berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta sebagai referensi dan bahan pembanding bagi peneliti lain pada penelitian dengan topik yang sama.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, khususnya bagi mahasiswa mengenai hubungan stres akademik, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku dengan perilaku makan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti ingin membatasi penelitian pada hubungan stres akademik, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku dengan perilaku makan pada mahasiswa kesehatan di Universitas Andalas selama bulan Februari sampai dengan Juli 2023 dengan subjek mahasiswa baru angkatan 2022. Penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Akademik, Pengetahuan Gizi, Interaksi Teman Sebaya, dan Uang Saku dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Kesehatan Universitas Andalas” ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional* yang terdiri dari variabel bebas (tingkat stres, pengetahuan gizi, interaksi teman sebaya, dan uang saku) dan variabel terikat (perilaku makan). Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.