

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mempromosikan gaya hidup sehat pada masyarakat merupakan peran integral dari tenaga kesehatan, khususnya perawat. Perawat mempunyai kedudukan yang tepat dalam mempromosikan pola hidup sehat (Kemppainen, Tossavainen & Turunen, 2012), karena perawat memiliki kesempatan untuk berinteraksi lebih banyak dengan klien bahkan pada fase-fase penting di kehidupan mereka (Kelley & Abraham, 2013). Pada umumnya, perawat dianggap sebagai profesi yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memandai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Bahkan, perawat sering dijadikan sebagai contoh atau *'role model'* dalam berbagai aspek terkait kesehatan, tidak hanya oleh kliennya namun juga bagi masyarakat secara luas.

Namun pada kenyataannya banyak penelitian yang menunjukkan bahwa perawat tidak terlepas dari risiko untuk mengadopsi perilaku yang tidak sehat dalam kehidupan pribadinya, terutama perilaku makan tidak sehat (Malik, Blake & Batt, 2011). Sebuah penelitian lain oleh Wong (2013) yang melibatkan 372 orang perawat di Hongkong menunjukkan bahwa sebanyak 251 atau sebesar 66,4 % responden mengalami perilaku makan tidak sehat. Penelitian lain oleh Ali (2016) terhadap 395 perawat menunjukkan 53% dari 395 perawat tersebut memiliki perilaku makan yang tidak sehat.. Perilaku makan tidak sehat pada perawat umumnya disebabkan oleh stres kerja dan shift kerja.

Perilaku makan tidak sehat ini bahkan sudah dimulai sejak mereka menjalani praktik klinik (Abdulrahman, et.al, 2016)

Perilaku makan dibedakan menjadi perilaku makan sehat dan perilaku makan tidak sehat. Perilaku makan sehat adalah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu. Adapun pengertian perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberikan manfaat bagi tubuh (Bobak, 2005). Perilaku makan yang tidak sehat tersebut dapat mengakibatkan masalah gizi yang berujung pada produktivitas rendah, gangguan kesuburan, bahkan obesitas dan gangguan makan (Emilia, 2009). Perilaku makan dipengaruhi oleh faktor internal (fisiologis dan psikologis) dan faktor eksternal (Barasi, 2007).

Faktor fisiologis akan mempengaruhi perilaku makan seseorang yang berasal dari rangsangan rasa lapar atau kenyang, sedangkan faktor psikologis mempengaruhi perilaku makan seseorang berdasarkan kondisi emosi seperti *mood*, depresi, stres, kecemasan serta tipe kepribadian. National Eating Disorders Association (2014) menyebutkan bahwa beberapa perilaku makan tidak sehat seperti diet, makan berlebihan, dan tidak makan yang pada awalnya dilakukan sebagai usaha coping dari emosi-emosi negatif seperti stres yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan emosi serta *self-esteem* seseorang. Dampak pada fisik dapat terlihat secara kasat mata dilihat dari berat badan sebelum dan setelah seseorang mengalami stres.

Stres merupakan faktor yang paling sering menjadi penyebab perilaku makan tidak sehat. Stres secara umum didefinisikan sebagai perasaan tertekan, cemas dan tegang. Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk

mengatasinya. Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap stres. Penelitian oleh American College Health Association (2014) terhadap 79,266 mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan 30,3% mahasiswa mengalami stres.

Mahasiswa keperawatan merupakan seorang calon perawat profesional yang akan melaksanakan asuhan keperawatan di pelayanan kesehatan. Penelitian Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) terhadap mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya juga menunjukkan kejadian stres pada mahasiswa keperawatan tergolong tinggi dengan prevalensi stres pada perempuan 75,3% dan prevalensi stres pada laki-laki 24,7% tingkat stres tinggi cenderung mengarah pada gangguan fisiologis seperti: sering mengalami sakit kepala (pusing), tekanan darah meningkat, mengalami ketegangan dalam bekerja, sering mengalami jantung berdebar, perubahan perilaku, berkeringat dingin, serta nyeri leher dan bahu.

Hasil penelitian Sheu, Lin & Hwang (2011) tingkat stres yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kesehatan mahasiswa keperawatan. Efek stres yang paling banyak dilaporkan adalah perubahan perilaku dan status fisio-psikologi mahasiswa. Respon psikologis yang negatif terjadi seperti tertekan, putus asa, gugup, marah, tidak senang, tidak ceria. Sedangkan pada respon fisik yang negatif akan terjadi seperti lemah, diare atau gangguan gastrointestinal, perubahan perilaku makan, insomnia, anemia, anoreksia, sehingga dikhawatirkan tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan oleh akademis.

Selain itu, faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah harga diri. Coopersmith mendefinisikan harga diri sebagai suatu penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Penelitian oleh Sonnevile (2012) yang dilakukan terhadap 1559 responden di Amerika menunjukkan 61% responden dengan

harga diri tinggi memiliki kontrol dalam pemilihan makanan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki harga diri rendah.

Memasuki lahan praktek klinik mahasiswa diharapkan mempersiapkan diri dengan baik. Pengalaman, kepercayaan diri, dan motivasi sangat menentukan keberhasilan praktek klinik. Sikap mahasiswa yang dilandasi motivasi dalam pelaksanaan praktek klinik yang tinggi akan terlihat aktif mengerjakan tugas-tugas, tekun, ulet dalam menyikapi setiap tugas yang diberikan. Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang tidak mampu menjalankan praktek klinik dengan optimal, karena diawal sudah merasa terbebani, dan cenderung tidak mampu memenuhi kompetensi yang dituntut sehingga timbul rasa kehilangan percaya diri yang memicu gangguan harga diri pada mahasiswa.

Pada penelitian Beck dan Srivasta (2013) menunjukkan bahwa program praktik menimbulkan gangguan harga diri karena rendahnya ketrampilan klinik, masuknya mahasiswa ke dalam lingkungan yang baru yang tidak mereka kenal sebelumnya, bertemunya mereka dengan pasien dengan berbagai masalah kompleks, merasa takut untuk berbuat kesalahan, dan merasa tertekan akibat dinilai / penilaian dari dosen. Penelitian Edward (2012) terhadap 169 mahasiswa keperawatan menunjukkan tingkat harga diri mahasiswa keperawatan semakin menurun sejalan dengan semakin banyak semester dan praktik klinik yang telah ditempuh.

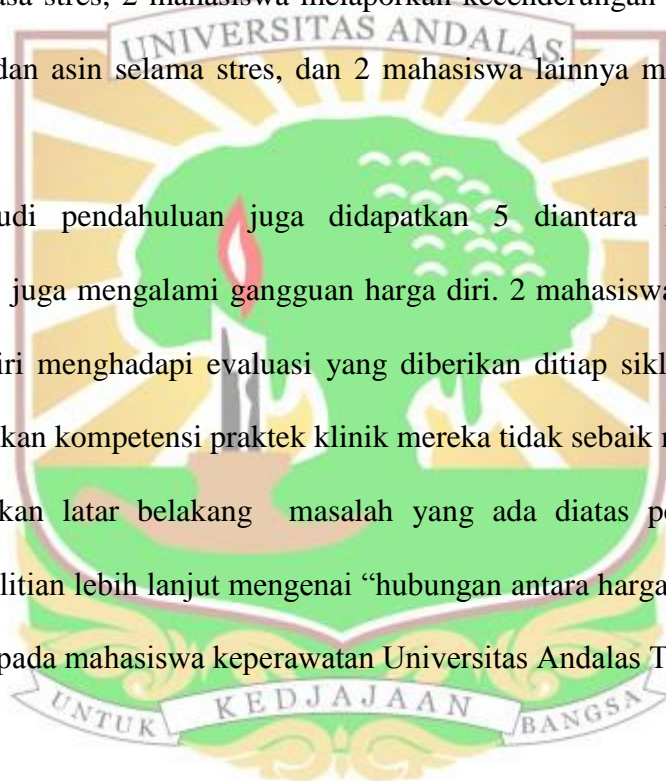
Fakultas keperawatan merupakan fakultas yang terdiri dari program A, program B, mahasiswa profesi dan mahasiswa pascasarjana. Mahasiswa profesi atau mahasiswa ners adalah mahasiswa yang sedang menjalani praktik klinik setelah menyelesaikan pendidikan S1. Jumlah mahasiswa program ners aktif terhitung dari bulan Juni 2017

hingga bulan September 2017 adalah sebanyak 174 orang. Mayoritas mahasiswa ners adalah perempuan (164 orang perempuan dan 10 orang laki-laki).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa keperawatan program ners pada tanggal 11 Juli 2017 di Rumah Sakit M.Djamil Padang didapatkan 10 mahasiswa keperawatan mengalami stres yang disebabkan oleh tugas dan evaluasi di setiap siklus. Tujuh diantara 10 mahasiswa tersebut juga mengalami gangguan makan yang disebabkan stres. Gangguan makan yang dilaporkan 3 mahasiswa berupa *binge eating* saat merasa stres, 2 mahasiswa melaporkan kecenderungan untuk mengonsumsi cemilan manis dan asin selama stres, dan 2 mahasiswa lainnya melaporkan kehilangan nafsu makan.

Dari studi pendahuluan juga didapatkan 5 diantara 10 mahasiswa yang mengalami stres juga mengalami gangguan harga diri. 2 mahasiswa mengatakan mereka tidak percaya diri menghadapi evaluasi yang diberikan di setiap siklus, dan 3 mahasiswa lainnya mengatakan kompetensi praktek klinik mereka tidak sebaik mahasiswa lain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “hubungan antara harga diri dan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017”



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara harga diri dan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui harga diri pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017
- b. Mengetahui stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017
- c. Mengetahui perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017
- d. Mengetahui hubungan harga diri dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017
- e. Mengetahui hubungan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Mendapatkan data yang bisa digunakan sebagai dasar mengatasi harga diri rendah dan stres yang terjadi pada mahasiswa dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis yang memengaruhi hubungan harga diri dan stres dengan perilaku makan mahasiswa

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada perawat jiwa dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan harga diri, stres dan perilaku makan yaitu dengan memfasilitasi pengembangan strategi keperawatan untuk

mempromosikan koping sehat dan perilaku makan yang baik, serta mengurangi gejala harga diri rendah dan stres pada remaja.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai hubungan antara harga diri dan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa, sehingga dapat dijadikan masukan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan perubahan kearah yang lebih baik dan dapat mengatasi perilaku makan yang tidak sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang harga diri dan stres yang mempengaruhi perilaku makan pada mahasiswa.

