

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan tekanan yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dan yang diharapkan, di mana terdapat kesenjangan antara kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungannya dan kapabilitas mereka untuk menyanggupinya, yang dianggap berbahaya, mengancam, mengganggu, dan tidak dapat dikendalikan. Stres dibagi menjadi dua kategori, yaitu *eustres* dan *distress*. *Eustres* membangun secara positif dengan meningkatkan semangat dan konsentrasi saat belajar. Sedangkan *distress* dikenal sebagai stres yang tidak menyenangkan dan negatif. ⁽¹⁾

Stres dapat menyebabkan kemarahan, tekanan darah tinggi, dan konsentrasi yang buruk. Salah satu jenis dari stres negatif (*distress*) adalah stres akademik yang biasanya terjadi pada mahasiswa dan pelajar di lingkungan pendidikan.⁽²⁾ Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.⁽³⁾ Stres akademik ini terjadi ketika seseorang dihadapkan pada tuntutan dan tanggung jawab yang harus diselesaikannya.⁽²⁾ Salah satu contoh stres akademik yaitu, banyaknya tugas dan terbatasnya waktu dalam proses pembelajaran yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami cemas, gelisah, dan pola tidur yang tidak teratur.⁽⁴⁾⁽⁵⁾

Berdasarkan hasil penelitian Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia tahun 2022 menemukan bahwa 2,45 juta remaja (5,5%) mengalami gangguan mental dan 15,5 juta (34,9%) mengalami masalah mental. Dari jumlah tersebut,

hanya 2,6% yang memiliki akses ke layanan konseling perilaku dan emosi.⁽⁶⁾ Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun.⁽⁷⁾ Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi gangguan emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018.

Prevalensi mahasiswa yang menghadapi stres akademik secara mendunia sebesar 71%, sedangkan di Asia sebesar 61,3%.⁽⁸⁾ Di Indonesia, kadar mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 71,6%.⁽⁸⁾ Menurut penelitian Agusmar, dkk mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat awal.⁽⁹⁾ Studi Gamayanti, dkk menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir yang sedang menjalani skripsi sebesar 69,4%.⁽¹⁰⁾ Bertambahnya beban akademik, seperti menyelesaikan skripsi untuk lulus, menyebabkan lebih banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami stress.⁽⁸⁾

Salah satu dampak dari stress akademik adalah *emotional eating* yang ditandai dengan peningkatan makan secara terus menerus bahkan ketika seseorang tidak lapar.⁽¹¹⁾ Aktivitas ini tidak dilakukan untuk memuaskan lapar, tetapi sebagai cara untuk merasa nyaman, menghilangkan stres, mencoba memperbaiki emosi, atau sebagai *reward* untuk diri sendiri.⁽¹¹⁾ Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari J.S. & Nenny, I.P.S yang menunjukkan bahwa terdapat 55,52% mahasiswa yang mengalami *emotional eating* dengan aspek meredam emosi dan terdapat 58,45% mahasiswa yang mengalami *emotional eating* dengan aspek respon terhadap emosi.⁽¹²⁾

Individu yang sedang stres lebih cenderung melakukan perilaku berisiko, seperti makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, atau mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula, sehingga berdampak pada kualitas diet mereka. Perubahan perilaku makan yang tidak sehat disebabkan oleh stres, seperti makan terlalu sedikit sayur dan buah atau melewatkan makan sama sekali, juga dapat berdampak pada berat badan seseorang. Stres dapat menyebabkan nafsu makan seseorang menurun sehingga dapat menyebabkan penurunan berat badan bagi sebagian orang, sementara stres juga dapat menaikkan berat badan karena perubahan perilaku makan yang lebih banyak daripada biasanya.⁽¹³⁾

Dalam upaya mengurangi stress akademik, seseorang akan mengerjakan beberapa cara atau aktifitas yang disebut dengan *coping stress*. Terdapat dua jenis coping stress, yaitu *Problem-solving focused coping* (coping terpusat masalah), di mana orang mengambil tindakan langsung untuk memecahkan masalah atau menemukan informasi yang membantu memecahkan masalah dan *Emotion-focused coping* (coping terpusat emosi), di mana orang berkonsentrasi pada mengurangi emosi negatif yang mereka alami saat menghadapi masalah atau tekanan.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yikealo dan Tareke, makan berlebih merupakan salah satu strategi mahasiswa untuk mengatasi stres.⁽¹⁵⁾ Keinginan untuk makan disaat menghadapi emosi negatif seperti stres disebut dengan *emotional eating*.⁽¹⁶⁾ Stres dapat mengubah perilaku makan, seperti menurun atau meningkatnya nafsu makan.⁽¹⁷⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Khaled, Kharim, dkk menunjukkan bahwa situasi stres dapat menyebabkan pola makan tidak sehat dan menurunkan kualitas konsumsi makanan.⁽¹⁸⁾

Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kebiasaan makan adalah pengetahuan gizi.⁽¹⁹⁾ Pengetahuan gizi, menurut Notoatmodjo, adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizinya, sumber zat gizinya, makanan yang aman dikonsumsi, cara mengolah makanan yang baik, dan cara hidup sehat.⁽²⁰⁾ Pengetahuan gizi dapat memengaruhi konsumsi makan seseorang dengan cara pemilihan makanan yang bergizi sehingga dapat mencapai status gizi yang baik.⁽²¹⁾ Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam menentukan kebiasaan makan seseorang karena pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan.⁽²²⁾ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Febrina Yollanda Maretha, dkk pada mahasiswa Universitas Diponegoro menemukan bahwa hanya 15,7% mahasiswa yang menjawab kuesioner pengetahuan gizi dengan kategori tinggi yaitu, >80% jawaban benar. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih sedikit mahasiswa memiliki pemahaman yang sangat baik tentang gizi seimbang dan pengetahuan tentang makanan yang sehat.⁽²³⁾

Dampak negatif lain yang berkaitan dengan stres akademik adalah kualitas diet. Kualitas diet sendiri merupakan dampak lanjutan dari adanya *emotional eating*. Pengaruh *emotional eating* berupa peningkatan dan penurunan asupan makanan yang dapat menyebabkan perubahan kualitas diet.⁽²⁴⁾ Kualitas diet adalah penilaian kualitas konsumsi makanan untuk menunjukkan seberapa baik diet seseorang berdasarkan rekomendasi diet.⁽²⁵⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anindya, S. P., dkk, diketahui bahwa 70% mahasiswa gizi IPB tingkat akhir memiliki proporsi tingkat kualitas diet yang membutuhkan peningkatan asupan.⁽²⁶⁾ Diet yang rendah dapat dikaitkan dengan konsumsi makanan yang tinggi lemak dan energi, serta rendahnya zat gizi mikro dan serat. Di sisi lain, diet yang berkualitas

tinggi dapat dikorelasikan dengan konsumsi makanan yang cukup terkait kebutuhan zat gizi makro dan mikro.⁽²⁷⁾

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Mariana, Eva Rianti pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, terdapat 65,7% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dari 70 orang mahasiswa yang diteliti.⁽²⁸⁾ Sebagian besar mahasiswa menyatakan kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap situasi, mudah marah, sulit membagi waktu antara pendidikan dan aktivitas non-pendidikan, seperti bekerja atau organisasi, merasa lelah dan lesu dengan waktu belajar, dan sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat mereka marah.⁽²⁸⁾ Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Yulistia, Riska pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, terdapat 37,7% mahasiswa mengalami *emotional eating* dari 77 orang mahasiswa yang diteliti, hal ini disebabkan oleh perasaan negatif yang dirasakan sehingga mendorong mahasiswa untuk makan secara berlebihan.⁽²⁹⁾

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi, *emotional eating*, dan stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, mahasiswa yang sedang menjalani skripsi memiliki risiko terhadap kualitas diet yang rendah. Kurangnya pengetahuan gizi pada mahasiswa dapat berpengaruh pada waktu makan, pemilihan jenis, dan jumlah makanan yang tidak baik. Pengetahuan gizi merupakan salah satu

faktor penting dalam memengaruhi perilaku makan seseorang. Dalam upaya mengurangi stres akademik, perilaku *emotional eating* merupakan salah satu jenis coping stres yang bertujuan untuk menurunkan emosi negatif. Perilaku *emotional eating* dapat meningkatkan atau menurunkan asupan makan seseorang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui, apakah ada hubungan pengetahuan gizi, *emotional eating*, dan stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas Angkatan 2020?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, *emotional eating*, dan stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.

- d. Menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti mengenai hubungan pengetahuan gizi, *emotional eating*, dan stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan dan media referensi untuk peneliti selanjutnya yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan pengetahuan gizi, *emotional eating*, stres akademik, dan kualitas diet sehingga masyarakat, khususnya remaja akhir dan dewasa awal dapat menerapkan perilaku makan yang baik agar mendapatkan penilaian kualitas diet yang baik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa program studi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, *emotional eating*, dan stres akademik dengan kualitas diet pada mahasiswa program studi gizi yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk variabel pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, sedangkan variabel *emotional eating* menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), variabel stress akademik menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS), dan variabel kualitas diet berupa formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menganalisis distribusi dan frekuensi pada karakteristik masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji statistik *rank spearman correlation*.

