

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emotional eating adalah kondisi dimana pola makan meningkat sebagai respons terhadap emosi negatif. *Emotional eating* adalah perilaku makan yang dipicu oleh stres, emosi, dan perasaan pribadi terkait proses makan.^{1,2}

Penelitian yang dilakukan oleh Bermanian (2021) yang dilakukan pada 81.170 individu dari total 224.000 penduduk yang sudah dewasa di Norwegia, dilaporkan bahwa 16% dari 62% total perempuan serta 9% dari 43% laki-laki mengalami *emotional eating*. 71% dari total populasi yang mengalami kondisi *emotional eating* berada di rentang usia 18-29 tahun. Penelitian Pertiwi (2023) pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 27,5% mengalami *emotional eating* tingkat ringan, 46,4% tingkat sedang, dan 26,1% tingkat berat.^{3,4}

Emotional eating disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk pola makan berlebih, kesadaran interoseptif yang buruk, *alexithymia*, disregulasi emosi, dan perubahan dalam respons tubuh terhadap stres. Mekanisme Hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) aksis dalam merespons stres dapat mengalami perubahan jika terjadinya paparan stresor secara terus menerus, Hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) aksis akan hipoaktivasi, sehingga terjadi peningkatan nafsu makan, sehingga terjadi *emotional eating*.⁵

Emosi merupakan kondisi yang muncul pada seseorang ketika sedang mengevaluasi situasi relevan yang terjadi pada kondisi saat itu. Emosi dapat diarahkan ke hal yang positif maupun negatif, istilah stres sering dianggap sebagai hal emosi yang negatif. Menurut Devonport (2019), individu yang mengalami stres memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk pengalihan fokus dari stres yang dialami. Teori ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia yang diindikasikan terjadi *emotional eating* dan berkorelasi dengan signifikan dengan tingkat stres.^{2,3,6}

Stres pertama kali dikembangkan secara luas oleh Hans Selye pada tahun 1936. Stres pada awalnya dipahami sebagai Kumpulan dari gejala-gejala yang

menyertai berbagai penyakit kronis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam tubuh. Teori definisi stres terus berkembang dan menyatakan bahwa stres merupakan suatu respon tubuh yang adaptif terhadap stresor. Stres dapat terjadi akibat pandangan pribadi individu terhadap stresor, sehingga stres merupakan kondisi yang terjadi sesuai dengan kapasitas seseorang dalam menghadapi stres.⁷⁻

10

Stres merupakan suatu respons tubuh yang multifaktorial. Prevalensi stres sudah sering dilakukan penelitian di dunia, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, 358 juta penderita stres ditemukan di seluruh dunia. Berdasarkan data ini, stres termasuk penyakit tidak menular terbanyak keempat di dunia.³

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan teman sebayanya, meskipun dengan profil kesehatan yang serupa saat memasuki sekolah kedokteran. Semakin tinggi tingkat pendidikan di fakultas kedokteran, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami.¹¹

Prevalensi stres telah diteliti di beberapa universitas di dunia, terkhusus di fakultas kedokteran, seperti di *Tehran University of Medical Sciences* (TUMS) terhitung terdapat 83% mahasiswa mengalami stres dari total keseluruhan mahasiswa yang terdaftar, sedangkan di *Allama Iqbal Medical College Lahore*, Pakistan, mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama mengalami stres ringan sebanyak 7,5%, dilanjutkan dengan 71,67% yang mengalami stres sedang, dan 20,83% mengalami stres berat.¹²

Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa fakultas kedokteran sering diakibatkan kecemasan karena perubahan dalam lingkungan sosial dan belajar, serta tuntutan akademik yang menuntut untuk menjadi ahli dalam bidang kedokteran, berpengetahuan, serta profesional. Tahap Pendidikan dokter terdiri dari dua tahap, yaitu pendidikan tahap akademik dan tahap profesi. Untuk mendapatkan gelar dokter secara resmi mahasiswa harus melalui tahap profesi.^{13,14}

Stres pada tahap profesi kedokteran sering terjadi di rumah sakit diakibatkan mahasiswa secara langsung berinteraksi dengan pasien, berperan aktif terhadap tindakan medis, tingginya tuntutan belajar untuk lebih aktif dan kompetitif, serta aplikatif kepada pasien. Pendidikan tahap profesi sangat rentan untuk mengalami

stres. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan Fakultas Kedokteran Universitas Tunku Abdul Rahman yang sedang menjalani tahap akademik dan tahap profesi, mahasiswa tahap profesi memiliki prevalensi stres lebih tinggi dengan persentase stres 62% dibandingkan mahasiswa tahap akademik dengan persentase stres hanya mencapai 37%.¹⁵

Tingginya prevalensi stres mahasiswa tahap profesi dokter didukung oleh survei awal yang peneliti lakukan terhadap 9 Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dimana (100%) merasa stres akibat beban akademik. Seluruh responden survei awal menjawab kuesioner dengan menyatakan makanan membantu mengurangi stres yang mereka rasakan. Selain itu, 7 Mahasiswa Tahap Profesi merasa tetap ingin makan meskipun disaat sedang tidak merasa lapar.

Berdasarkan survei awal, gejala yang dialami Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dapat diindikasikan sebagai *emotional eating*. *Emotional eating* berkorelasi terhadap kejadian obesitas yang dapat merujuk ke berbagai penyakit, sehingga perlu ditingkatkan *awareness* terhadap kejadian ini.¹⁶

Berdasarkan latar belakang yang sudah peneliti paparkan, peneliti memutuskan untuk meneliti mengenai hubungan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan, peneliti menentukan rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian stres yang dialami oleh Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui tingkat stres yang dialami oleh Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
4. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian *emotional eating* yang dialami oleh Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
5. Mengetahui tingkat *emotional eating* yang dialami oleh Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
6. Mengetahui hubungan stres dengan *emotional eating* yang dialami oleh Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti serta pembaca mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Sebagai salah satu sumber referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Tahap Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman dalam hubungan stres dengan kejadian *emotional eating* yang dapat menyebabkan perubahan terhadap pola makan dan menyebabkan penyakit.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah pembendaharaan ilmu pengetahuan khususnya dalam meningkatkan *awareness*

emotional eating pada mahasiswa tahap profesi fakultas kedokteran dan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait *emotional eating*.

