

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

. Globalisasi telah mendorong perubahan perilaku makan yang semakin tidak sehat pada berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Kesibukan akademik dan gaya hidup yang tidak teratur membuat mahasiswa cenderung melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji tinggi lemak dan gula, serta memiliki asupan buah dan sayur yang rendah (Caso et al., 2020; Syarofi & Muniroh, 2020). Seiring dengan meningkatnya tanggung jawab akademik, pola makan kurang sehat ini berkembang menjadi kebiasaan khas di kalangan mahasiswa, seperti makan tidak teratur dan tingginya konsumsi makanan praktis (Aneesh & Roy, 2022; Nuramalia & Sumarmi, 2024). Kondisi ini tidak hanya berpotensi memengaruhi status gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan gizi (Nakanishi et al., 2021), tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan performa akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang buruk termasuk melewatkan sarapan (*skipping meals*), pola makan tidak teratur, serta bergantung pada makanan ringan (*snacking*) sebagai sumber utama nutrisi harian berkaitan dengan penurunan energi, konsentrasi, dan kemampuan akademik sebagian mahasiswa (Aneesh & Roy, 2022; Checa-olmos et al., 2023; Haris et al., 2024).

Mahasiswa sering mengabaikan beberapa rutinitas yang sebenarnya dapat mendukung performa belajar, salah satunya adalah perilaku makan makan (Haris et al., 2024). Mahasiswa kerap menjadikan makanan sebagai bentuk

pelampiasan emosi, seperti saat merasa stres, cemas, atau tertekan secara mental, yang kemudian dapat memicu pola makan berlebih atau *emotional eating* (Macht, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku makan emosional, dengan 54% termasuk dalam kategori *emotional eating* tinggi dan 46% lainnya dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh mahasiswa cenderung menjadikan makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional yang mereka alami, sehingga mencerminkan tingginya prevalensi perilaku makan emosional di kalangan mahasiswa. Selanjutnya, penelitian oleh Amoako et al. (2023) menemukan bahwa perilaku *emotional eating* berdampak terhadap indeks massa tubuh (BMI), tingkat ansietas, serta kualitas tidur mahasiswa.

Selain dipengaruhi oleh kondisi emosional, perilaku makan mahasiswa juga dapat terbentuk oleh rangsangan dari lingkungan sekitar (Deliens et al., 2014; Jeune et al., 2024). Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta tampilannya yang menarik juga menumbuhkan kecenderungan *external eating*, yaitu perilaku makan yang dipicu oleh rangsangan dari luar seperti aroma, tampilan, atau keberadaan makanan di sekitar (Naughton et al., 2021). Penelitian oleh Azmi et al. (2024) menemukan sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku makan tipe *external eating* (58,6%), sementara 22,4% menunjukkan kecenderungan *emotional eating* dan 23,0% memiliki pola *restrained eating*. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa perilaku makan pada mahasiswa tidak hanya dipicu oleh rasa lapar fisiologis, tetapi juga

oleh stimulus eksternal yang dapat mendorong konsumsi makanan secara berlebihan tanpa mempertimbangkan kebutuhan tubuh.

Perilaku makan lainnya yang terlihat pada mahasiswa adalah kecenderungan untuk membatasi asupan makanan secara ketat (Wang et al., 2025). Paparan media sosial dan meningkatnya standar ideal tubuh turut mendorong sebagian individu untuk membatasi asupan makanan guna mempertahankan penampilan fisik, yang dikenal sebagai *restrained eating* (Van Strien & Ouwens, 2007; Herman & Polivy, 1980). Penelitian yang dilakukan oleh Yong et al. (2021) menemukan prevalensi *restrained eating* tinggi pada mahasiswa mencapai 52,8%, mahasiswa dengan tingkat *restrained eating* tinggi tersebut cenderung lebih sering mengonsumsi buah-buahan dan telur, sedangkan frekuensi konsumsi daging ternak dan unggas, minuman manis, serta makanan cepat saji justru lebih rendah.

Perilaku makan mencerminkan berbagai faktor psikososial dan sikap individu terhadap pemilihan makanan (Freitas et al., 2018). Tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fisiologis dan biologis tubuh, tetapi juga oleh kondisi psikologis, sosial, ekonomi serta faktor lingkungan dan gaya hidup yang membentuk kebiasaan makan seseorang. Sejalan dengan itu, LaCaille et al. (2013) menegaskan bahwa variasi faktor-faktor tersebut berpotensi memberikan dampak besar terhadap kesehatan individu.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam pembentukan perilaku makan pada mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik muncul ketika individu menilai tuntutan akademik melebihi kemampuan dirinya dalam

mengatasi beban pendidikan dan pengetahuan (Kountul et al., 2018). Kondisi stres ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh, termasuk aspek fisiologis yang berhubungan dengan perilaku dan pola makan (Chu et al., 2024). Sebagai respon terhadap kondisi tersebut, perilaku makan sering kali menjadi mekanisme coping yang digunakan untuk meredakan stres. Menurut Nakamura et al. (2020), stres yang berkepanjangan berhubungan dengan perubahan perilaku kesehatan, khususnya pada nafsu makan dan preferensi makanan seseorang. Mohamed et al. (2020) mendukung temuan tersebut dengan melaporkan adanya peningkatan preferensi terhadap makanan tidak sehat seperti makanan manis, camilan, dan makanan cepat saji pada mahasiswa di Riyadh ketika mereka mengalami stres akibat studi. Dengan demikian, stres akademik di kalangan mahasiswa dapat mengubah pola makan menjadi tidak sehat dan berpotensi menimbulkan masalah lain seperti obesitas (Rachim et al., 2018).

Penelitian oleh Nuramalia & Sumarmi. (2024) menemukan bahwa 58,3% mahasiswa mengalami perubahan perilaku makan secara drastis selama stres, di mana sebagian besar cenderung menghindari makanan (*food avoidance*) sementara sisanya makan secara berlebihan (*food approach*). Penelitian Aljaber et al. (2019) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa 66,7% mahasiswa kesehatan melaporkan kebiasaan makan tidak sehat pada periode stres tinggi, terutama ketika menghadapi ujian. Selain itu, mahasiswa cenderung makan dengan porsi lebih banyak saat stress karena menghabiskan waktu lebih lama di depan komputer untuk mengerjakan tugas sehingga makan lebih banyak cemilan (Angesti & Manikam, 2020).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Radzi et al. (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 39,6% mahasiswa mengalami stres akademik dan 52,5% berada pada status *emotional eating*. Studi tersebut juga melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku makan emosional. Fenomena serupa juga tampak pada perilaku *emotional eating*, di mana individu cenderung makan lebih banyak ketika merasa sedih, marah, atau cemas (Caso et al., 2020). Hal ini sejalan dengan temuan Al-Dalaeen et al. (2024) yang melaporkan bahwa 36,7% mahasiswa makan lebih banyak saat merasa sedih atau tertekan, dan 27,6% di antaranya lebih memilih makanan manis ketika berada di bawah tekanan.

Munculnya berbagai macam perilaku makan pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres akademik sebagai faktor psikologisnya, tetapi juga erat kaitannya dengan persepsi citra tubuh (Mallaram et al., 2023). Mahasiswa sedang berada pada tahap perkembangan identitas diri, di mana mereka cenderung lebih sensitif terhadap penampilan fisik dan rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Kosendiak et al., 2024). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mendorong munculnya perilaku makan yang tidak sehat, seperti pembatasan asupan makanan secara berlebihan, penerapan diet ketat yang tidak seimbang, maupun kecenderungan makan berlebih akibat tekanan emosional. Yong et al. (2021) menemukan 52,8 % mahasiswa mengalami *restrained eating* yang dikarenakan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya atau melebih-lebihkan berat badannya.

Penelitian lainnya oleh Selamat et al. (2024) menyimpulkan bahwa persepsi citra tubuh dan stress memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 99,7% mahasiswa memiliki *body image perception* rendah, yang mencerminkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Kondisi ini berimplikasi pada kecenderungan mahasiswa untuk melakukan pola makan ketat (*restrained eating*) yang dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan gizi dan kesehatan jangka panjang. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Hao et al. (2022) melaporkan bahwa mahasiswa dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang tinggi cenderung memiliki skor *restrained eating* yang lebih tinggi.

Kajian terkait perilaku makan di Indonesia telah banyak dilakukan, namun umumnya masih menitikberatkan pada pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta frekuensi makan. Sementara itu, penelitian yang mengeksplorasi perilaku makan secara lebih komprehensif, termasuk dimensi *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*, masih jarang ditemukan. Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sendiri sebelumnya sudah ada penelitian oleh Gusni (2022) yang mengkaji gambaran *emotional eating* berdasarkan tingkat stress, yang menemukan bahwa hampir setengah responden (48,8%) memiliki perilaku *emotional eating* dan perilaku *emotional eating* ditemukan pada setengah responden (50%) dengan tingkat stres berat. Namun, penelitian tersebut belum menyertakan faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi perilaku makan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini

berfokus pada hubungan stres akademik dan *body image perception* dengan ketiga dimensi perilaku makan (*emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*) untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 2–5 Oktober 2025 menunjukkan bahwa 10 dari 12 mahasiswa mengalami perubahan perilaku makan. Dari 10 mahasiswa tersebut, 5 orang mengalami perubahan perilaku makan yang dipengaruhi oleh stres akibat beban tugas, ujian, serta kesulitan membagi waktu. Sementara itu, 5 mahasiswa lainnya membatasi porsi makan karena takut mengalami kenaikan berat badan dan ingin mempertahankan bentuk tubuh ideal. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik dan persepsi terhadap *body image* memiliki kaitan dengan perubahan perilaku makan pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik dan *Body Image Perception* dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Hubungan Stres Akademik dan *Body Image Perception* dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan stres akademik dan *body image perception* dengan perilaku makan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi karakteristik responden pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas
- b. Diketuinya distribusi frekuensi stres akademik mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas
- c. Diketuinya distribusi frekuensi *body image perception* mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas
- d. Diketuinya gambaran rata-rata perilaku makan (*emotional, external, restrained*) mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas
- e. Diketuinya kekuatan dan arah hubungan stress akademik dengan perilaku makan (*emotional, external, restrained*) pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas
- f. Diketuinya kekuatan dan arah hubungan *body image perception* dengan perilaku makan (*emotional, external, restrained*) pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Andalas

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai bagaimana stres akademik dan persepsi citra tubuh memengaruhi perilaku

makan mereka. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan lebih mampu menjaga pola makan yang sehat, mengelola stres secara adaptif, serta mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap citra tubuhnya.

## 2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dalam merancang program pencegahan dan intervensi terkait kesehatan mental serta perilaku makan mahasiswa. Informasi dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan untuk memperkuat layanan konseling, edukasi gizi, dan pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

## 3. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan *Roy Adaptation Model (RAM)*. Temuan penelitian membantu menggambarkan bagaimana mahasiswa melakukan adaptasi terhadap stres akademik dan persepsi citra tubuh melalui mekanisme perilaku makan. Hal ini dapat memperkaya teori adaptasi stres dan menjadi dasar dalam merancang intervensi keperawatan yang mendukung kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa.

## 4. Bagi Metodologi

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan metode penelitian kuantitatif dalam mengkaji hubungan variabel psikologis dan fisiologis, serta membuka peluang penelitian lanjutan dengan pendekatan *mixed-methods*.