

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan seseorang. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki dampak negatif apabila tidak dapat di tangani dengan baik. Stres merupakan respon tubuh seseorang ketika mendapatkan ancaman, tekanan dan tuntutan. Stress dapat diartikan sebagai keadaan ketidakseimbangan antara keinginan dengan keadaan seseorang.

Rasmun (2004) mengatakan stress terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Stress ringan dapat dilihat dari rutinitas dan tidak selalu menimbulkan dampak bagi kesehatan seseorang. Stress sedang dimana seseorang dapat merasakan dalam jangka waktu hitungan jam hingga beberapa hari. Sedangkan, stress berat yaitu stress yang dirasakan dalam jangka waktu yang cukup lama yaitu dalam beberapa minggu bahkan bertahun-tahun.

Tingkat stress seseorang dapat membawa dampak negatif dan dampak positif bagi individu, stres negatif atau disebut *distress* yaitu stress yang timbul akibat rasa kesulitan dalam suatu hal yang berakibat mengganggu kesehatan mental seseorang. Dampak positif disebut *eustres* merupakan keadaan yang dapat menjadikan motivasi atau semangat untuk lebih produktif dalam suatu hal. Stress apa bila tidak ditangani dengan baik maka akan membawa dampak negatif bagi kesehatan dimana dapat melemahnya imun tubuh serta dapat mengakibatkan timbulnya penyakit yang disebabkan oleh stress seperti : hipertensi, jantung koroner, pusing. Selain itu, stress yang berlarut akan menyebabkan seseorang depresi (Gunawati, 2005).

Dampak positif stress yang dialami mahasiswa seperti menjadikan mahasiswa kreatif, mendorong mahasiswa menjadi rajin dalam mengerjakan skripsi agar dapat

menyelesaikan studi tepat waktu. Namun, stress pada sebagian individu membawa dampak negatif seperti menjadikan individu malas, mendorong untuk berbuat yang tidak baik bagi tubuh dan kesehatan seperti merokok, narkoba, mabuk-mabukan (Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir kerap sekali mengalami stress yang dapat dilihat dari beberapa hal seperti, cemas, takut, susah tidur, sulit berfikir, gelisah, pada sebagian orang mengalami penurunan nafsu makan pada saat stress dan bagi sebagian orang mengalami peningkatan nafsu makan pada saat merasa stres. Dampak stress setiap individu berbeda-beda tergantung dengan karakteristik individu dimana dapat menentukan respon stimulus yang menjadi sumber stress individu.

Stress yang dialami individu dapat ditangani dengan berbagai cara. Rusman mengatakan stress dapat ditangani atau yang sering disebut dengan istilah *coping strategy of stress* yaitu suatu upaya dalam penanganan perilaku stress yang dialami seseorang. Lazarus mengatakan *coping stress* mempunyai dua fungsi, pertama dapat merubah penyebab stress, kedua dapat mengatur respon emosi terhadap masalah yang dialami (Lestarianita & Fakhrurrozi, 2017).

Metode *coping stress* dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti melakukan ibadah, mendengarkan musik, melakukan hobi, mengaji, tidur, bercerita atau curhat dengan orang terdekat dan jalan-jalan. Salah satu *coping stress* yang sering dilakukan oleh mahasiswa yaitu makan (Syarofi & Muniroh, 2019). Makan sebagai metode *coping stress* adanya dorongan mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar, tetapi dengan tujuan untuk menenangkan diri dan pikiran (Wijayanti dkk, 2019).

Stress yang dialami mahasiswa dapat merubah dan mempengaruhi perilaku mereka. Dari perubahan perilaku sikap sampai dengan perilaku makan. Perilaku makan dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang menunjukkan perilaku dalam tata krama

makan, porsi makan, pola makan, kesukaan dan pemilihan makanan. Dengan mengkonsumsi makanan secara tidak tepat dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan. Van Strien menjelaskan adanya aspek yang menjadi pengaruh dari perilaku makan, yaitu *Restrained Eating* (makan terkendali), *External eating* (makan luar) dan *Emotional Eating* (makan berlebihan). *Restrained eating* merupakan perilaku menahan makan dengan tujuan mempertahankan berat badan serta menurunkan berat badan. *External eating* yaitu perilaku makan yang dipengaruhi oleh rangsangan makan dari aroma makanan, ketertarikan warna dan bentuk makanan, rasa makanan yang dimana perilaku makan ini diluar rasa lapar. *Emotional eating* adalah perilaku makan yang berlebihan yang terjadi akibat dari dorongan makan ketika terdapat respon negatif seperti stress, cemas, takut, depresi dan putus asa.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah menyelesaikan seluruh mata kuliah dan dalam proses mengerjakan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana (S1). Mahasiswa merupakan salah satu golongan masyarakat yang rentan mengalami stress yang diakibatkan oleh beberapa faktor seperti faktor keluarga, faktor pencapaian nilai akademik dan faktor akademik lainnya. Salah satu penyebab stress pada mahasiswa yaitu diakibatkan oleh faktor akademik. Heiman & Kariv mengatakan stress pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh tuntutan tugas akhir atau skripsi (Gamayanti et al, 2018).

Skripsi merupakan tahap akhir yang harus dilalui oleh mahasiswa agar memperoleh gelar sarjana. Skripsi ditulis secara individu berdasarkan hasil penelitian yang dapat bermanfaat bagi masyarakat dan instansi. Dalam menyusun dan menulis skripsi, mahasiswa sering mengalami beberapa masalah seperti, sulit dalam menemukan judul penelitian, menentukan sampel, referensi, revisi bahkan kesulitan yang sering dihadapi mahasiswa yaitu sulitnya berinteraksi dan berkomunikasi dengan dosen

pembimbing yang di akibatkan oleh keterbatasan waktu, kurangnya pemahaman. Sehingga masalah tersebut di anggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang menjadikan mahasiswa tersebut mengarah ke stressor negatif.

Data yang diperoleh dari beberapa penelitian yang dilakukan di Negara Asia seperti penelitian yang dilakukan di Negara Bangladesh dengan responden 1363 menunjukkan hasil bahwa prevalensi stress sebesar 73% yang terdiri dari 64% pria dan 36% wanita. Penelitian yang dilakukan di Jizan University prevalensi stress pada mahasiswa sebesar 71,9% dimana terdiri dari 77% pria dan 64% wanita (Rahmayani dkk, 2019).

Sedangkan penelitian yang dilakukan di India jumlah mahasiswa mengalami stress yang terdiri dari 250 subjek sebanyak 43,5% mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh tuntutan dari orang tua dimana yaitu tuntutan nilai IPK, tugas *deadline*, tuntutan organisasi dan tugas akhir yang harus diselesaikan untuk mendapatkan gelar sarjana (Wijayanti dkk, 2019).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak remaja yaitu dengan rentan usia (15-24) dengan prevalensi 7.27% dengan nilai tertimbang 11.734 Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia > 15 Tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Utara yaitu 12,33% dengan nilai tertimbang 45.647. Kota Medan prevalensi sebesar 11,37% dengan nilai tertimbang 7.748 dengan kelompok umur 15-24 tahun 11,83% dengan nilai tertimbang 11.734 (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Dilihat dari kehidupan sehari hari, kebanyakan individu dalam keadaan emosi tidak stabil, cemas, stress, menangani dengan perilaku makan emosional atau *emotional eating* , makan berlebih dapat mempengaruhi status gizi individu. Gizi lebih (obesitas) dapat membawa efek negatif bagi tubuh, masalah yang sering timbul akibat gizi lebih

yaitu timbulnya penyakit *degenerative* seperti hipertensi, jantung koroner dan stroke. Gizi lebih atau obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor dimana salah satunya yaitu faktor stress. Pada data Riskesdas 2018 penduduk berusia diatas 18 tahun mengalami *overweight* sebesar 13,6% obesitas sebesar 21,8%. Prevelensi status gizi berdasarkan IMT pada umur diatas 18 tahun berdasarkan Provinsi Sumatera Utara Kota Medan tahun 2018 *underweight* sebesar 6,16%, *overweight* sebesar 16,47% dan obesitas sebesar 27,63%.

Hasil penelitian yang dilakukan di berbagai universitas dan instansi di Indonesia rata – rata menunjukkan hasil yang dimana adanya pengaruh tingkat stress mahasiswa dengan perilaku makan. Penelitian yang dilakukan oleh Trinawati & Abdul Wakhid pada tahun 2018 penelitian tersebut dilakukan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran yang menunjukkan hasil dari 67 responden terdapat 37 yang mengalami *emotional eating* dan diidentifikasi 8 dengan stress ringan, 29 dengan stress sedang dan 9 dengan stress berat, yang artinya adanya perilaku emosional eating pada mahasiswa dengan gangguan stress dalam mengerjakan tugas akhir.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Syarofi & Muniroh 2019 menunjukkan hubungan yang signifikan antara stress dengan perilaku makan (*emotional eating*) dengan subjek 34 responden mahasiswa gizi terdapat 58,8% mahasiswa mengalami stress sedang dan 29,4% mengalami stress berat. Pada perilaku *emotional eating* terdapat 14,7 % dengan jawaban setuju dan 23,6% dengan jawaban sangat setuju bila melakukan makan berlebihan saat sedang stress, 23,5% setuju dan 2,9% sangat setuju bahwa makan merupakan bentuk perilaku untuk menghindari masalah yang dihadapi 23,5% setuju dan 8,8% sangat setuju dengan melakukan makan untuk mengatasi emosi dan 2,9% sangat setuju saat dalam keadaan cemas tetap makan. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stress dengan perilaku *emotional eating*.

Dari hasil survei awal yang peneliti lakukan pada bulan Januari 2022 kepada 20 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan teknik penyebaran angket berbasis *google form*, terdapat 13 mahasiswa yang mengalami stress. Stress yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara disebabkan oleh rasa takut dari terhambat tugas-tugas perkuliahan yang mana pada semester akhir ini sembari menyusun skripsi mahasiswa semester akhir juga sedang melakukan Latihan Kerja Peminatan (LKP), dimana pada kegiatan tersebut diwajibkan untuk turun kelapangan kerja serta menulis hasil laporan.

Mahasiswa yang merasa terbebani oleh tugas perkuliahan sehingga mengakibatkan adanya gangguan psikologis “stress” yang dimana terdapat sebanyak 6 orang (33,3%) mahasiswa mengalami peningkatan nafsu makan yang disebabkan oleh dorongan negatif stressor, sebanyak 9 orang (37,5%) mahasiswa tidak selalu mengalami peningkatan nafsu makan atau penurunan nafsu makan sebanyak 5 orang (29,2%) mahasiswa tidak mempengaruhi nafsu makan pada saat stress. Terdapat sebanyak 13 orang (58,3%) responden menyatakan bahwa makan dapat mengatasi stress, sebanyak 2 orang (16,7%) mengatakan makan tidak mengatasi stress dan sebanyak 5 orang (25%) mengatakan bahwa makan tidak selalu dapat mengatasi stress.

Masalah lain yang ditemukan pada survey awal, mahasiswa dengan gangguan psikologis “stress” yaitu sulit dalam mengatur pola makan ketika sedang merasa sedih, kesal, marah dan cemas. Sehingga dalam kondisi tidak stabil sebanyak 15 orang (79,1%) responden mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan. Pada keadaan stress tidak mengurangi pola konsumsi makan 3 kali dalam sehari. Dilihat dari hasil bahwa sebanyak 9 orang (41,7%) responden tidak melakukan makan kurang dari 3

kali sehari dan sebanyak 8 orang (37,5%) tidak selalu melakukan makan kurang dari 3 kali dalam sehari dan sebanyak 3 orang (20,8%) melakukan makan 3 kali sehari.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan tingkat stres dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat stress dan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Untuk mengetahui perilaku makan terhadap mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Untuk mengetahui tingkat stres dengan perilaku makan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi dan bahan kajian pengetahuan serta menambah pengalaman baru terkait penelitian yang berhubungan dengan Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Peminatan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
2. Sebagai bahan kajian untuk memaksimalkan penelitian agar dapat diteruskan pada penelitian-penelitian selanjutnya
3. Sebagai bahan kajian dan ilmu pengetahuan bagi peneliti, mahasiswa dan khalayak ramai serta sebagai bahan refensi bacaan bagi pihak akademik dan mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian berikutnya.
4. Sebagai informasi bagi mahasiswa dan masyarakat umum mengenai betapa pentingnya mengetahui tingkat stress yang dialami dengan perilaku makan sebagai acuan agar dapat mengontrol perilaku makan dalam kondisi tidak stabil atau stress agar dapat mempertahankan status gizi.