

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara merupakan salah satu fakultas yang telah berkembang di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang terletak di Jl. Lap. Golf, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Fakultas ini telah berakreditasi baik (B). Fakultas ini memiliki 6 peminatan yaitu: Administrasi dan Kebijakan Kesehatan (AKK), Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Gizi Masyarakat, Kesehatan Lingkungan, Epidemiologi, Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang berlangsung lebih kurang selama dua minggu. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti yang kemudian di isi oleh mahasiswa dan mahasiswi yang merupakan responden dari penelitian ini. Mahasiswa dan mahasiswi tersebut meliputi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan total 78 responden.

4.1.2 Karakteristik Responden

a. Kelompok Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi adalah 78 orang dengan jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Berikut ini adalah tabel distribusi kelompok jenis kelamin responden, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki – Laki	14	17,9%
Perempuan	64	82,1%
Total	78	100.0%

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, dapat diketahui responden penelitian yang berjenis kelamin laki – laki sebesar 17,9% dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 82,1%. Dapat dilihat bahwa responden penelitian ini lebih dominan berjenis kelamin perempuan.

b. Kelompok Usia (Tahun)

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
21 Tahun	12	15.4 %
22 Tahun	50	64.1 %
23 Tahun	13	16.7 %
24 Tahun	1	1.3 %
25 Tahun	2	2.6 %
Total	78	100.0%

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian berusia >18 tahun yaitu 21 – 25 tahun. Dimana, responden dengan usia 21 tahun sebesar 15.4%, 22 tahun sebesar 64.1%, 23 tahun sebesar 17.7%, 24 tahun sebesar 1.3%, dan usia 25 tahun 2.6%. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa usia yang lebih dominan yaitu usia 22 tahun yang dimana usia ini merupakan usiamahasiswa yang sedang memasuki semester akhir.

c. Berat Badan

Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Kelompok Berat Badan (kg) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Berat Badan	Jumlah Responden	Presentase (%)
39-45	16	20,5 %
46-52	23	29,5 %
53-59	15	19,2 %
60-66	15	19,2 %
67-73	6	7,7 %
74-80	2	2,6 %
81-87	1	1,3 %
Total	78	100%

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, responden dengan kelompok berat badan berkisar dari 39-45 kg sebesar 20,5 %, 46-52 kg sebesar 29,5 %, 53-59 kg sebesar 19,2 %, 60-66 kg sebesar 19,2 %, 67-73 kg sebesar 7,7 %, 74-80 kg sebesar 2,6 %, dan 81-87 kg sebesar 1,3 %.

d. Tinggi Badan

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Tinggi Badan (cm) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Tinggi Badan	Jumlah Responden	Presentase (%)
145-148	2	2,6 %
149-152	10	12,8 %
153-156	22	28,2 %
157-160	25	32,1 %
161-164	6	7,7 %
165-168	8	10,2 %
169-172	5	6,4 %
Total	78	100%

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, responden dengan kelompok tinggi badan berkisar dari 145-148 cm sebesar 2,6 %, responden dengan kelompok tinggi badan 149-152 cm sebesar 12,8 %, responden dengan kelompok tinggi badan 153-156 cm sebesar 28,2 %, responden dengan kelompok tinggi badan 157-160 cm sebesar 32,1

%, responden dengan kelompok tinggi badan 161-164 cm sebesar 7,7 %, dan responden dengan kelompok tinggi badan 165-168 cm sebesar 10,2 % dan 169-172 cm sebesar 6,4 %.

e. Kategori Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Kategori IMT	Jumlah Responden	Presentase (%)
Underweight	11	14,1 %
Normal	44	56,4 %
Overweight	9	11,5 %
Obesitas I	12	15,4 %
Obesitas II	2	2,6 %
Total	78	100 %

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, responden yang memiliki kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) underweight sebesar 14,1 %, normal sebesar 56,4 %, overweight sebesar 11,5 %, obesitas I sebesar 15,4 % dan obesitas II sebesar 2,6 %.

f. Kelompok Angkatan

Responden yang berada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yaitu 78 responden dengan tingkat angkatan yang berbeda. Berikut ini adalah tabel distribusi kelompok berdasarkan tingkat semester responden, sebagai berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Angkatan	Jumlah Responden	Persentase (%)
2018	74	94,9%
2017	3	3.8%
2016	1	1.3%
Total	78	100.0 %

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas, dapat dilihat bahwa responden penelitian angkatan 2018 sebesar 94,9% yang dimana responden sedang pada tahap menyelesaikan tugas akhir, responden angkatan 2017 sebesar 3.8% dan angkatan 2016 sebesar 1.3%.

d. Kelompok Peminatan

Responden yang berada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara terdiri dari beberapa peminatan yaitu, Administrasi dan Kebijakan Kesehatan (AKK), Epidemiologi, Gizi Masyarakat, Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Kesehatan Lingkungan. Berikut ini adalah tabel distribusi kelompok peminatan responden, sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Peminatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Peminatan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan	11	14.1%
Epidemiologi	5	6.4%
Gizi Masyarakat	25	32.1%
Keselamatan dan Kesehatan Kerja	25	32.1%
Kesehatan Lingkungan	12	15.4%
Total	78	100.0 %

Sumber : *Data Primer, 2023*

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas, responden dengan peminatan Administrasi dan Kebijakan Kesehatan (AKK) sebesar 14.1%, peminatan Epidemiologi sebesar 6.4%, peminatan Gizi Masyarakat sebesar 32.1%, peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja sebesar 32.1% dan peminatan Kesehatan Lingkungan sebesar 15.4%.

4.1.3 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran dari variabel yang diteliti. Pada analisis univariat ini ditampilkan distribusi frekuensi dari masing –

masing variabel, baik variabel independen maupun variabel dependen. Hasil dari analisis univariat adalah sebagai berikut.

1. Gambaran Tingkat Stres

Stress merupakan suatu tekanan yang terjadi disebabkan adanya ketidakseimbangan antara keinginan dan harapan, dimana adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam memenuhinya, sehingga mempunyai potensi untuk membahayakan, mengancam, mengganggu serta ketidak mampuan dalam mengendalikannya. Stress memiliki tiga tingkatan yaitu, stress ringan, stress sedang dan stress berat. Berikut gambaran tingkat stress responden yang dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Tingkat Stres	Jumlah Responden	Persentase (%)
Stress Ringan	4	5.1 %
Stress Sedang	47	60.3 %
Stress Berat	27	34.6%
Total	78	100.0%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.8 diatas, dapat dilihat dari 78 responden yang mengalami stress dengan kategori ringan adalah 4 responden (5.1%), lalu yang mengalami stress dengan kategori sedang adalah 47 responden (60.3%), dan yang mengalami stress dengan kategori berat yaitu 27 responden (34.6%).

2. Gambaran Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan gambaran perilaku seseorang dalam tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Perilaku makan terbagi menjadi tiga aspek pengukuran yaitu perilaku makan rendah dengan skala (33 – 77), perilaku makan sedang dengan skala (78 – 122) dan perilaku

makan tinggi dengan skala (123-165). Berikut gambaran pengukuran perilaku makan responden yang dapat dilihat dari tabel 4.9.

Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Pengukuran Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Pengukuran Perilaku Makan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	3	3.8 %
Sedang	22	28.2 %
Tinggi	53	67.9 %
Total	78	100.0%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, dapat dilihat bahwa pengukuran perilaku makan dengan kategori rendah yaitu 3 responden (3.8%), perilaku makan dengan kategori sedang yaitu 22 responden (28.2%) dan perilaku makan dengan kategori tinggi yaitu 53 responden (67.9%).

4.1.4 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan analisis uji statistika. Uji statistika yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Chi- Square. Melalui uji statistika yang digunakan, akan diperoleh nilai P (P value) dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan 0,05 berdasarkan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian antara dua variabel dikatakan bermakna jika, mempunyai $P \leq 0,05$ dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $P > 0,05$.

Berikut ini adalah hasil analisis bivariat antara variabel independen dan dependen dalam penelitian ini:

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan

Tabel 4.10 Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2022

Tingkat Stres	Perilaku Makan						OR	P Value		
	Total									
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Ringan	1	25	3	75	0	0	3	100.0		
Sedang	1	2.1	15	31.9	31	66	22	100.0	13.540	0.009
Berat	1	3.7	4	14.8	22	81.5	53	100.0		
Total	3	30.8	22	28.2	53	67.9	78	100.0		

Sumber : *Data Primer, 2023*

Dari Tabel 4.10 diatas, menunjukkan bahwa dari 3 responden dengan tingkat stress yang ringan dengan perilaku makan rendah sebanyak 1 responden (25%), responden dengan tingkat stress ringan dan perilaku makan sedang sebanyak 3 responden (75%) dan responden dengan tingkat stress ringan dan perilaku makan tinggi sebanyak 0 responden (0%).

Kemudian, dari 22 responden dengan tingkat stress sedang dan perilaku makan rendah sebanyak 1 responden (2.1%), responden dengan tingkat stress sedang dan perilaku makan sedang sebanyak 15 responden (31.9%) dan responden dengan tingkat stress sedang dan perilaku makan tinggi sebanyak 31 responden (66%). Dan terakhir, dari 53 responden lainnya dengan tingkat stress berat dan perilaku makan rendah sebanyak 1 responden (3,7%), responden dengan tingkat stress berat dan perilaku makan sedang sebanyak 4 responden (14.8%) dan responden dengan tingkat stress berat perilaku makan tinggi sebanyak 22 responden (81.5%).

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan tingkat stress dengan perilaku makan menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p = 0,009 (<0.05)$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara hubungan tingkat stress dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam

Negeri Sumatera Utara. Nilai Odd Ratio (OR) = 13,54, menunjukkan bahwa perilaku makan responden mempunyai resiko 13,54 kali lebih besar menderita stress apabila perilaku makan mereka tidak baik.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat Stres

Pada tabel 4.8 data karakteristik tingkat stress responden diklasifikasikan menjadi 3 bagian, yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat. Hasil data menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress sedang lebih banyak dibanding responden yang mempunyai tingkat stress ringan dan tingkat stress berat yaitu sebanyak 47 responden atau 60.3% dari jumlah sampel.

Dari tabel menjelaskan, seseorang yang mengalami tingkat stress ringan cenderung perilaku makan rendah yang disebabkan oleh faktor individu yang dimana individu tersebut cenderung berperilaku menjaga makanan untuk tujuan tertentu dan stress yang dialami tidak berpengaruh terhadap perilaku makan individu. Kemudian tingkat stress ringan dengan perilaku makan sedang yaitu dapat disebabkan oleh faktor lingkungan dan teman sebaya, perilaku makan sedang dapat terjadi dikarenakan adanya dorongan makan yang mana frekuensi dan pemilihan makan individu berbeda dari biasanya yang disebabkan oleh ketertarikan dalam melihat dan memilih makanan sehingga individu cenderung makan lebih banyak dari frekuensi makan sebelumnya dan tingkat stress berat dengan perilaku makan tinggi yaitu disebabkan oleh ketidak mampuan individu dalam mengatasi stress dan cenderung memilih metode *coping stress* dengan makan sehingga terjadi perilaku makan secara berlebihan yang disebabkan oleh emosional individu.

Faktor penyebab stress dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Faktor – faktor penyebab stress itu sendiri dapat dibagi menjadi faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri yang dapat menimbulkan stress, misalnya seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadian masing – masing individu menyikapi dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif (Gamayanti *et al.*, 2018).

Faktor eksternal umumnya bersumber dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, lingkungan, dosen, dan lain – lain (Sutjiato *et al.*, 2015). Lingkungan merupakan salah satu sumber stress pada individu. Tingkat stress responden dapat berbeda tergantung penyebab stressor dan durasi paparan stressor berlangsung. Semakin lama responden terpapar oleh stressor maka semakin berat stress yang dialami (Oken *et al.*, 2015).

Karakteristik stress yang dirasakan responden dalam penelitian dapat dilihat dari beberapa gejala seperti gejala emosi yaitu mudah marah, mood yang berubah – ubah, sulit menenangkan pikiran, merasa tidak mampu dalam mengatasi masalah. Gejala lain dapat dilihat dari gejala fisik seperti gangguan tidur seperti susah tidur dan tidur tidak nyenyak, berkeringat berlebihan dan pada wanita mengalami gangguan menstruasi. Selain itu gejala stress yang responden penelitian rasakan seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, pesimis. Dalam gejala perilaku dapat ditandai dengan menunjukkan sikap gugup, tidak mau makan, makan berlebihan bahkan melakukan hal – hal negative seperti merokok.

Coping strategy of stress merupakan cara untuk menanggulangi stress, banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa stress baik negative maupun positif. *coping stress* negatif yang banyak dilakukan oleh individu pada

penelitian ini yaitu dengan melakukan perilaku makan berlebihan atau disebut *emotional eating*. Coping stress dapat dilakukan dengan melakukan hal – hal positif yang dimana bersifat memotivasi diri sehingga timbul kembali rasa semangat diri, hal positif yang dapat dilakukan seperti, beribadah menurut kepercayaan masing – masing, mendekati diri dengan keluarga, melakukan hobby masing – masing individu, mendengarkan musik, kumpul dengan teman sebaya, jalan – jalan dan banyak hal positif lainnya yang bersifat membangun.

4.2.2 Perilaku Makan

Menurut tabel 4.9 data karakteristik perilaku makan di bagi menjadi 3 yaitu perilaku makan rendah, perilaku makan sedang dan perilaku makan tinggi. Hasil data menunjukkan bahwa responden mengalami perilaku makan tinggi dibandingkan dengan perilaku makan sedang dan perilaku makan rendah yaitu sebesar 53 responden atau 67.9% dari jumlah sampel.

Perilaku makan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, pola makan, pemilihan makanan, frekuensi makan seseorang. Secara keseluruhan perilaku makan terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu perilaku makan rendah, sedang dan tinggi. Apabila mengkonsumsi zat gizi selalu kurang maka seseorang akan mengalami gizi kurang. Sebaliknya jika seseorang mengkonsumsi melebihi kecukupan yang dibutuhkan maka akan menderita gizi lebih atau obesitas. Mengonsumsi zat gizi seimbang akan mempengaruhi tumbuh kembang remaja yang optimal. Perilaku makan terbagi menjadi tiga kategori yaitu, perilaku makan rendah yang diartikan sebagai suatu perilaku dalam pemilihan, frekuensi, pola makan yang rendah atau dapat dikategorikan sebagai *Restrained eating* yaitu tingkat pembatasan makan secara sadar yang bertujuan untuk menurunkan atau

mempertahankan berat badan. Perilaku makan sedang atau dikategorikan sebagai External eating yaitu rangsangan makan yang berasal dari luar kondisi internal rasa lapar atau kenyang seperti rangsangan makan dikarekan rasa makanan, aroma makanan, ketertarikan bentuk dan warna makanan. Selanjutnya, perilaku makan tinggi atau emotional eating yaitu dimana perilaku makan secara berlebihan yang disebabkan oleh rasa emosional seseorang.

Faktor individu dan faktor lingkungan diketahui mempunyai pengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Faktor tersebut akan menampilkan life style seseorang yang perwujudan berupa perilaku makan yang akhirnya mempengaruhi status kesehatan serta zat gizi (Notoatmodjo, 2005).

Menurut Snooks (Sonya, 2019) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu faktor biologis, psikologis dan sosiokultural. Faktor biologis yaitu usia, rasa lapar, dan rasa kenyang. Faktor psikologis seperti emosi dan stress. Faktor sosiokultural yaitu etnis, agama, kondisi social ekonomi, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden berperilaku makan rendah adalah sebanyak 3 responden (3.8%), perilaku makan sedang adalah sebanyak 22 responden (28.2%) dan perilaku makan tinggi adalah sebanyak 53 responden (67.9%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pujiati et al., (2015) menyebutkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian (60.9%) mempunyai perilaku makan yang tidak baik. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Arista et al., (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya (64.6%) mempunyai perilaku makan baik.

4.2.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Makan

Stress merupakan kondisi dinamis yang menghadapkan seseorang Pada pertentangan antara kesempatan, hambatan atau permintaan terhadap hal yang diinginkan dan hasilnya dianggap tidak pasti dan penting. Stress ialah bentuk rangsangan atau tekanan yang bersifat individual dan bereaksi secara adaptif terhadap manusia (Sunyoto, 2012).

Terdapat 2 macam perubahan perilaku makan akibat stress. Ada individu yang pada keadaan stress lebih banyak mengonsumsi makanan (*emotional eating*) dan sebaliknya ada individu yang pada keadaan stress perilakunya tidak berpengaruh atau berkurang (*non – emotional eating*). Seseorang dengan *emotional eating* relatif membutuhkan lebih banyak makan untuk menekan ghrelin dibandingkan dengan seseorang yang *non emotional eating* (Sominsky & Spencer, 2014).

Terdapat dua macam stress, yaitu stress akut dan stress kronis. Stress akut yaitu stress yang terjadi dalam waktu yang singkat dengan tekanan yang cukup kuat, namun juga menghilang dengan cepat. Stress akut cenderung menurunkan nafsu makan dengan melibatkan aktivasi sistem simpatik adrenal medular yang akan mensekresi hormon noradrenalin. Hormon ini akan berpengaruh pada penurunan nafsu makan sehingga mengakibatkan detak jantung, tekanan darah dan kadar trigliserida meningkat, serta menurunkan aliran darah ke kulit, ginjal dan sistem pencernaan (Torres & Nowson, 2007).

Sedangkan stress kronis yaitu stress yang terjadi dalam jangka waktu panjang. Stress ini melibatkan sistem pituitary-adrenal-kortikol, dimana hipotalamus akan mensekresi CRH (*corticotrophin releasing hormone*) yang menurunkan nafsu makan.

Setelah beberapa jam atau hari, kortisol akan meningkatkan nafsu makan serta kadar glukokortikoid akan meningkat. Peningkatan tersebut akan menyebabkan tingginya aktivitas lipoprotein lipase sehingga mobilisasi penyimpanan energi pada jaringan viseral akan meningkat (Torres & Nowson, 2007).

El Ansari (dalam Syahrofi & Muniroh, 2019) mengatakan bahwa stress dapat mengakibatkan perubahan dalam perilaku makan yang tidak sehat serta rendah dalam mengonsumsi sayur dan buah. Pada kondisi stress tertentu beberapa orang dapat kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan. Hal ini sama dengan pernyataan Wijayanti, Margawati dan Wijayanti (2019) yaitu beberapa orang ketika sedang dalam keadaan stress akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Namun pernyataan ini berbeda dengan Harvard Mental Health Letter (dalam Gori & Kustanti, 2015) yang menyatakan stress yang terjadi akan menstimulasi otak dan merangsang kelenjar adrenal yang nantinya akan melepaskan kortisol dimana berfungsi sebagai peningkatan nafsu makan dan juga memotivasi secara umum salah satunya motivasi untuk makan.

Tingkat stress dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan perilaku makan responden yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hal ini menandakan bahwa tingkat stress yang dialami responden merupakan faktor yang mendorong dalam perilaku makan responden. Tingkat stress ini harusnya perlu diketahui oleh masing – masing responden agar responden dapat mengontrol stressor yang sedang mereka alami sehingga tidak mempengaruhi perilaku salah satunya perilaku makan.

Penelitian yang dilakukan oleh Egananda Gryzela & Atika Dian Ariana (2021), hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara stres dan *emotional eating*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaimatul Khoiroh (2022), dari 120 responden dalam penelitian terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perilaku makan. Sonya (2019) meneliti tentang hubungan stress dengan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) UII yang berada di Yogyakarta dengan rentan usia 17-23 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stress dengan perilaku makan.

Dalam islam stress merupakan salah satu cobaan. Ahli psikologi islam seperti Al-Ghazali, al- Razi, Muhammad ‘Uthman Najati, Muhammad ‘Izudin Taufiq, Samih ‘Atif al-Zin dan Hassan Langhulung melihat tekanan dari segi kelisahan jiwa seperti gelisah, kecewa, bimbang dan takut. Terdapat banyak pendekatan dalam Islam yang boleh digunakan sebagai merawat stress salah satunya adanya istighatsah. Istighatsah merupakan ibadah yang dilakukan oleh kaum muslimin sewaktu menghadapi kesulitan, sehingga seseorang mencapai ketenangan hati dan jiwa. Pensiaryatan istighatsah adalah bukan hal yang baru, dalam surah al-Anfal ayat 8:9 yang bunyinya :

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُم بِآلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ ٩

“(Ingatlah wahai Muhammad), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu lalu Dia mengabulkan permohonanmu.”

Dalam surat al-Ahqaf 13, Rasulullah SAW juga mengisyaratkan kondisi orang mukmin, manakala menghadapi sebuah kegagalan atau musibah. Sebagaimana termasuk dalam hadis yang artinya sebagai berikut: “Tidaklah berkumpul harapan dan kekhawatiran dalam hati seorang mukmin kecuali Allah yang Maha Perkasa dan

Mulia memberinya harapan dan mengamankannya dari kekhawatiran” (HR. Thabrani). (Jalaludin Abdurahman Ibnu Abu Bakar As-Suyuti, t.th: 141).

Islam juga mengajarkan arti sabar dalam menghadapi musibah, dimana kesabaran akan membawa manusia kepada tindak tawakal. Dalam QS. Al- Baqarah :153 yang bunyinya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.

Dari ayat diatas disimpulakn bahwa seseorang yang sabar akan selalu disertai dan diterima oleh Allah dalam setiap gerak langkahnya. Kemudia kata – kata menyertai dan menemani mengisyaratkan bahwa Allah akan siap membantu manusia yang sabar kapanpuun dan dimanapun ia berada.

Dalam islam , sehat merupakan sikap memelihara diri dan lingkungan dari ancaman berbagai macam penyakit serta menjaga diri dan keluarga dari siksaan api neraka. Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 168 dan 169 yang bunyinya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ١٦٨

Artinya :Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.

Dari ayat ini dapat dipahami bahwa Allah SWT memerintahkan kita agar memakan makanan yang halal agar terhindar dari perbuatan yang jahat dan keji, terhindar dari perbuatan yang mengarah kearah kebatilan dan dari godaan – godaan setan.

Hubungan tingkat stress dengan perilaku makan menurut Al-Quran dan hadis adalah agar dapat membatasi diri dan mengatasi setiap cobaan sehingga tidak mempengaruhi perilaku makan seseorang yang dimana agar terhindar dari makanan – makanan yang tidak baik bagi kesehatan serta tidak memakan makanan secara berlebih – lebih. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-A'raf 31:

..... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ٣١

Artinya : “ Makan dan Minumlah kalian, namun jangan berlebih-lebihan (boros) karena Allah tidak mencintai orang – orang yang berlebih – lebihan.



