

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Luh et al., 2022) dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Saat Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa” menggunakan jenis penelitian metode deskriptif analitik dengan desain metode *cross-sectional* dengan jumlah sampel penelitian yaitu 218 mahasiswa didapatkan hasil dengan nilai *p-value* Uji Spearman dari penelitian ini adalah 0.00 dengan nilai kolerasi 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stress dengan emotional eating pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (I. R. Ramadhani & Mastuti, 2022), dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa” menggunakan jenis penelitian metode kuantitatif dengan jumlah sampel penelitian yaitu 146 orang, didapatkan hasil dengan menggunakan *spearman's rho* yaitu ($r = 0,276$; $p < 0,001$), artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa semester 1, 3, 5, 7 dan 9.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dipaparkan terdapat perbedaan pada penelitian yang telah diuraikan diatas dengan penelitian ini. Perbedaan terletak pada Populasi, dalam penelitian ini populasi yang diambil yaitu Mahasiswa Keperawatan tingkat akhir. Sedangkan dalam penelitian diatas populasi dan sampel yang diambil

adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan serta Mahasiswa semester 1, 3, 5, 7 dan 9. Selain itu terdapat pula perbedaan pada teknik pengambilan sampel, Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada kajian pustaka pertama menggunakan *Teknik Accidental Sampling* dan kajian pustaka kedua menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sementara pada penelitian ini Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan Teknik *Simple Random Sampling*.

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Stres adalah perasaan sedih yang dialami oleh semua orang dan dapat mempengaruhi aktivitas, pola makan, tidur, konsentrasi dan bahkan mempunyai gagasan untuk bunuh diri. Stres adalah penilaian seseorang terhadap stressor dan masalah yang terkait dengan coping terhadap stres yang dapat memprediksi munculnya gejala (Stuart, 2016).

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi terjadinya Stres

Menurut Stuart (2016), faktor yang mempengaruhi terjadinya stres terdiri dari faktor predisposisi dan Faktor presipitasi:

1) Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor resiko dan protektif yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan seseorang untuk

mengatasi stres. Faktor predisposisi ini terdiri dari aspek biologis, psikologis dan sosial budaya

- a. Aspek Biologis meliputi: latar belakang genetik, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan secara umum dan keterpaparan racun.
- b. Aspek Psikologis meliputi: Intelegensi, keterampilan verbal, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep diri dan motivasi, pertahanan psikologis dan fokus kendali atau suatu perasaan pengendalian terhadap nasib sendiri.
- c. Aspek Sosial Budaya meliputi: usia, gender, pendidikan, penghasilan, pekerjaan, latar belakang budaya, keyakinan religi, afiliasi politik, pengalaman sosialisasi, dan tingkat integrasi sosial atau keterhubungan.

2) Faktor Presipitasi

Faktor Presipitasi adalah stimulus yang mengancam atau menuntut individu. Faktor ini dapat bersifat biologis, psikologis atau sosial budaya. Waktu merupakan faktor penting yang memengaruhi terjadinya stres, yang mencakup kejadian stres, berapa lama seseorang terpapar stressor dan seberapa sering seseorang mengalami stres.

Adapun faktor presipitasi yang sering menimbulkan stres, yaitu:

- a. Kejadian yang menekan (stressful)

Terdiri dari 3 cara mengkategorikan kejadian yang menekan:

1. Kegiatan Sosial

Meliputi krisis keluarga, pekerjaan, pendidikan, sosial, kesehatan, keuangan, aspek legal, dan krisis komunitas.

2. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah kejadian yang dijelaskan sebagai jalan masuk dan jalan keluar. Jalan masuk adalah pengenalan orang baru ke dalam lingkungan sosial individu tersebut, sedangkan jalan keluar adalah ditinggalkan oleh orang yang berarti dari lingkungan sosial seseorang.

3. Keinginan Sosial

Keinginan sosial yang dipandang sebagai sesuatu hal yang diinginkan seperti pertunangan ataupun pernikahan. Sedangkan sesuatu hal yang tidak menyenangkan seperti kematian, masalah keuangan, dipecat dan perceraian.

b. Ketegangan dan Kesulitan Hidup

Ketegangan atau kesulitan yang dialami setiap hari dapat memberikan pengaruh lebih besar pada suasana hati dan kesehatan seseorang. Stres dapat meningkat karena kondisi kronis yang meliputi ketegangan keluarga yang terus-menerus, ketidakpuasan kerja, dan kesendirian. Beberapa ketegangan hidup yang umum terjadi adalah perselisihan yang dihubungkan dengan hubungan perkawinan, perubahan orang tua yang dihubungkan dengan remaja dan anak-anak, ketegangan yang dihubungkan dengan ekonomi keluarga, serta *overload* yang dihubungkan dengan peran.

2.2.3 Tanda Gejala Stres

Respon terhadap stressor menurut (Stuart, 2016), yaitu:

a. Kognitif

Ditandai dengan gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.

b. Afektif

Ditandai dengan mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gelisah, mudah menangis, depresi, putus asa dan ide bunuh diri.

c. Fisiologis

Terdapat beberapa gejala fisik yang ditandai seseorang apabila mengalami kondisi stres, yaitu sakit kepala yang berlebihan, gangguan pola tidur, gangguan pencernaan seperti mual, muntah, hilangnya nafsu makan atau bahkan makan yang berlebih. Gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebih di seluruh tubuh, jantung berdebar-debar, keringat dingin, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, nyeri dada, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan menstruasi (*amenorhea*), kegagalan ovulasi pada wanita, keputihan.

d. Perilaku

Berupa tingkah laku negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stres. Tanda gejalanya yaitu suka melanggar norma karena tidak bisa mengontrol perbuatannya, kurang koordinasi dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

e. Sosial

Ditandai dengan mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain dan bersikap tak acuh pada lingkungan.

2.2.4 Tingkatan Stres

Menurut (Stuart dan Sundeen, 2005 dalam Zakaria, 2017), membagi atau mengklasifikasikan tingkat stres menjadi 3, yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ini biasa terjadi di kehidupan sehari-hari dan pada kondisi ini dapat membantu seorang untuk waspada, dan bagaimana untuk mencegah suatu hal yang akan terjadi.

b. Stres Sedang

Pada kondisi ini seorang lebih fokus pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain dan dapat mempersempit persepsinya.

c. Stres Berat

Pada kondisi ini kemampuan seorang sangat menurun dan lebih cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Untuk mengurangi stres dalam kondisi ini memerlukan banyak pengarahan.

2.2.5 Sumber Koping

Sumber koping merupakan pilihan-pilihan atau strategi- strategi yang membantu menentukan apa yang dapat dilakukan dan apa yang berisiko. Yang termasuk kedalam sumber koping meliputi:

- a. Keyakinan spiritual dapat berguna sebagai sumber harapan dan dapat mempertahankan upaya koping seseorang dalam situasi yang paling tidak diharapkan.
- b. Keterampilan menyelesaikan masalah meliputi kemampuan mencari informasi, mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan alternatif dan mengimplementasikan rencana tindakan.
- c. Keterampilan sosial membantu menyelesaikan masalah dengan melibatkan orang lain, meningkatkan kemungkinan untuk bekerjasama dan memperoleh dukungan dari orang lain, dan memberikan pada individu kontrol sosial yang lebih besar.
- d. Modal material merujuk pada uang dan barang serta layanan yang dapat dibeli dengan uang. Lazimnya, sumber dana sangat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memilih koping pada hampir semua situasi yang menimbulkan stres.
- e. Pengetahuan dan inteligensi merupakan sumber koping yang memungkinkan seseorang mengidentifikasi berbagai cara yang berbeda dalam mengatasi stres.
- f. Identitas ego yang kuat, komitmen pada jaringan sosial, stabilitas budaya, sistem nilai dan keyakinan yang stabil, serta orientasi kesehatan yang bersifat preventif merupakan sumber koping lainnya.

2.2.6 Mekanisme Koping

Menurut Stuart (2016), mekanisme koping adalah semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stress yang dapat bersifat konstruktif atau destruktif. Mekanisme koping bersifat konstruktif digunakan sebagai tanda peringatan dan individu menerimanya sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah sedangkan mekanisme koping yang destruktif yaitu ketidakmampuan menyelesaikan konflik dan mungkin menggunakan mekanisme koping yang menghindari resolusi. Tiga jenis utama mekanisme koping adalah sebagai berikut:

a. Mekanisme koping berfokus pada masalah

- 1) Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
- 2) Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
- 3) Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

b. Mekanisme koping yang berfokus secara kognitif

Dimana seseorang mencoba untuk mengendalikan makna dan suatu masalah lalu menetralkannya. Contohnya meliputi: perbandingan positif, ketidaktauan selektif, substitusi penghargaan dan devaluasi objek yang diinginkan.

c. Mekanisme koping berfokus pada emosi

- 1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- 2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
- 3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
- 4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
- 5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- 6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- 7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- 8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain .
- 9) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
- 10) *Displacement* yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada orang lain.

2.2.7 Respon Koping

Menurut Model Adaptasi Stres Stuart respons individu terhadap stres berdasarkan faktor predisposisi, sifat stresor, persepsi terhadap situasi, dan analisis sumber koping dan mekanisme koping. Respons koping klien dievaluasi dalam suatu rentang adaptasi atau maladaptasi, yaitu:

- a. Respon yang mendukung fungsi terintegrasi dianggap sebagai respon adaptif. Respon tersebut mengarah pada pertumbuhan, pembelajaran dan pencapaian tujuan.
- b. Respons yang menghambat fungsi terintegrasi dianggap sebagai respons maladaptif. Respons tersebut mencegah pertumbuhan, mengurangi otonomi, dan menghalangi penguasaan terhadap lingkungan.

2.2.8 Dampak Stres

Menurut Stuart, (2016), stres yang ditimbulkan dapat berupa penyimpangan tingkah laku emosional seperti:

- a. Agresif

Perilaku agresif merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis, sosial budaya dan biologis. Seseorang yang menunjukkan perilaku agresif biasanya mengabaikan hak asasi orang lain. Ketika seseorang yang agresif menunjukkan harga diri mereka dengan menguasai orang lain dan respon perilaku agresif ditunjukkan dengan melawan.

b. Rasa takut yang berlebihan

Individu yang mengalami rasa takut yang berlebihan dalam situasi tertekan akan melarikan diri atau menghindari tempat-tempat ramai atau umum.

c. Sikap apatis

Seseorang dengan sikap apatis akan menunjukkan perilaku kurangnya perasaan ataupun minat.

d. Tingkah laku menyakiti diri

Individu yang tidak dapat mengatasi stres dapat diungkapkan melalui kerentanan kecelakaan atau mencoba hal-hal yang berbahaya.

Selain itu, menurut Tamrin (2021), bahwa stres dapat menimbulkan perilaku seperti:

a. Emosi

Stres yang dialami oleh individu dapat dilihat dari emosi yang ditampilkan. Emosi akan menunjukkan keadaan sebenarnya yang sedang dirasakan. Reaksi stres dapat ditunjukkan dengan perasaan-perasaan yang muncul seperti sedih, marah dan depresi. Reaksi tersebut muncul karena berada di situasi berbahaya yang membuat individu merasa frustrasi dan apabila tidak diselesaikan maka akan berdampak pada fisik dan psikis.

b. Sosial Sistem

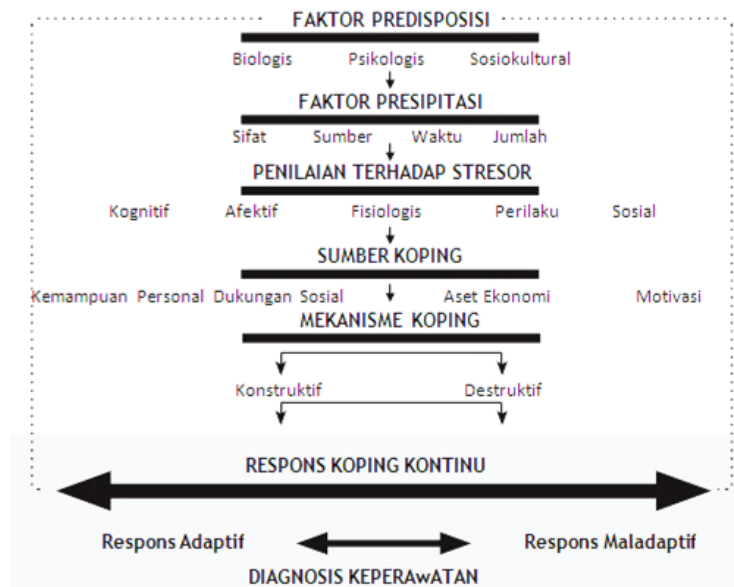
Stres akan mengubah perilaku individu terhadap lingkungan sosialnya berkaitan dengan hubungan antar individu. Dalam situasi stres individu akan menjadi kurang ramah, mudah tersinggung karena menjadi lebih *sensitive*.

c. Perilaku makan

Perilaku makan yang paling sering muncul ketika stres yaitu *emotional eating*.

Perilaku *makan emotional eating* biasanya terjadi ketika individu berupaya mencari pengalihan masa sulit yang mengarah pada makanan.

2.2.9 Adaptasi Stres



Gambar 2. 1 Komponen Biopsikososial dari Model Adaptasi Stres Stuart

2.2.10 Alat Ukur Stres

Beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres pada individu antara lain:

a. *Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42)*

DASS terdiri dari 42 item yang mengukur General Psychological Distress seperti stres, ansietas dan depresi yang dibuat oleh Lovibond & Lovibond pada

tahun 1995. Tiga skala pada kuesioner ini masing-masing terdiri dari 14 item pertanyaan sehingga total keseluruhan item pertanyaan yaitu 42 item. Item Stres terdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Setiap Jawaban untuk kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu: 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= sering, 3= hampir sering. Nilai akhir skala stres DASS 42 yaitu normal= 0-14, ringan=15-18, sedang= 19-25, berat= 26-33, sangat berat= >34.

b. *Perceived Stress Scale (PSS)*

Perceived Stress Scale (PSS) dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein pada tahun 1983. Skala ini mengukur keadaan individu yang dianggap penuh dengan stress serta mengukur persepsi individu terhadap stress. Menurut Cohen, dkk (1983) menjelaskan item dalam skala ini di desain untuk menemukan seberapa besar seseorang menemukan hal-hal dalam hidupnya tidak terprediksi (*unpredictability*), tidak terkontrol (*uncontrollable*) dan beban berlebih (*overload*). *Perceived Stress Scale (PSS)* terdiri dari 10 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari lima opsi jawaban, yaitu 0 (Tidak Pernah), 1 (Hampir Tidak Pernah), 2 (Kadang-Kadang), 3 (Agak Sering), 4 (Sangat Sering).

c. *SSI (Student-life stress inventory)*

Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner yang dimodifikasi yaitu kuesioner *SSI (Student-life stress inventory)* yang dikembangkan oleh Gadzella dan Masten pada tahun 2005. Terdiri atas pertanyaan-pertanyaan yang mengidentifikasi lima kategori stressor (frustasi, konflik, tekanan, perubahan

dan self-imposed) dan 4 reaksi terhadap stressor (fisiologis, psikologis dan perilaku). Kuesioner SSI terdiri dari 51 item dimana terdapat 2 dimensi yaitu stressor dan respon stres dengan menggunakan skala likert.

2.3 Konsep *Emotional Eating*

2.3.1 Pengertian *Emotional Eating*

Emotional eating adalah perilaku makan dimana individu mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986) dalam Atmijaya (2022). Menurut Trimawati dan Wakhid (2018), mendefinisikan *emotional eating* merupakan perubahan peningkatan perilaku makan sebagai bentuk koping yang tidak efektif pada stres untuk memperbaiki kondisi *emotional* bukan karena lapar, hal ini terjadi karena seseorang tidak mampu mengatur emosi dengan baik dan menggunakan pelarian seperti makanan yang berlebihan untuk mengurangi emosinya.

2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Emotional Eating*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu memiliki *emotional Eating* seperti yang dikemukakan oleh (Scott, 2021 dalam Atmijaya, 2022) yaitu:

1. Stres

Individu yang mengalami tekanan psikologis secara terus menerus dan mengalami perubahan emosi yang cepat dan tinggi akan meningkatkan tingkat

stres. Stres adalah respon emosi terhadap kejadian atau pengalaman yang dialami individu dan menyebabkan individu tersebut merasa tertekan. Stres berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol. Hormon kortisol dapat bermanfaat bagi tubuh, tetapi jika berlebihan akan memunculkan masalah pada tubuh seperti peningkatan stres. Stres yang meningkat memengaruhi peningkatan keinginan makan dengan memilih jenis makanan asin, manis, berlemak atau makanan cepat saji. Stres yang tinggi berhubungan dengan ketidakmampuan individu untuk mengatur asupan makanan dan selanjutnya makan emosional yang lebih tinggi.

2. Pengaruh Sosial

Saat mengalami stres, individu mencari dukungan sosial sebagai salah satu cara mengurangi tekanan. Kehadiran orang lain mampu memengaruhi konsumsi makanan individu. Kehadiran orang lain mendukung adanya keinginan makan dengan membeli makanan secara online karena kemajuan teknologi yang ada seperti saat ini. Berbagai jenis makanan tersedia di aplikasi pesan makan online, sehingga individu mudah untuk memilih jenis makanan tidak sehat misalnya junk food yang dinilai praktis dan enak jika dimakan bersama orang lain. Hal ini sangat berdampak buruk bagi kesehatan jika memakan camilan atau kue manis dalam jumlah banyak.

3. Perasaan gugup

Saat stres dan cemas, individu menjadi “orally fidgety” atau gelisah mulut. Gelisah mulut merupakan perilaku individu seperti menggigit kuku, mengertakan gigi dan terkadang berujung pada perilaku makan walau tidak ada

rasa lapar. Beberapa individu akan makan jenis makanan terutama makanan ringan atau minuman manis untuk membiarkan mulutnya bergerak walau perutnya tidak lapar.

4. Kebiasaan masa kecil

Masa anak-anak merupakan masa pembelajaran kepatuhan pada orang tua. Orang tua sering memberikan berbagai bentuk hadiah atau hukuman pada anak agar anak patuh pada orang tua, seperti menggunakan makanan sebagai hadiah dan hukuman. Makanan digunakan sebagai hadiah saat individu kecil yang dapat memunculkan kebiasaan makan hingga dewasa. Makanan manis atau makanan kegemaran lain diberikan orang tua kepada anak kecil bukan karena anak merasa lapar, tetapi diberikan sebagai apresiasi atau hadiah karena anak melakukan hal baik atau hal yang diinginkan orang tua. Hal tersebut dapat memunculkan individu dewasa yang memiliki konsep '*comfort food*' atau individu yang menjadikan makanan sebagai pemenuhan perasaan nyaman. *Comfort food* dapat mengurangi efek stres, membantu mengumpulkan emosi negatif dan meningkatkan suasana hati untuk memunculkan perasaan baik. Makanan yang memberikan rasa nyaman dan aman tersebut kemudian digunakan individu hingga dewasa untuk merayakan kesenangan, makan untuk membuat diri merasa baik atau makan untuk berdamai dengan tekanan emosi yang dianggap mengganggu.

5. *Stuffing emotion* (ledakan emosi)

Makanan dipilih untuk mendapatkan rasa tenang oleh individu karena makan dapat mengalihkan kemarahan, kebencian, ketakutan kecemasan dan emosi

lain yang tidak nyaman. Individu menganggap makanan mampu mengurangi emosi yang ada pada dirinya, walau sebenarnya tidak bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Makan digunakan sebagai bentuk pengalihan emosi berlebih yang tidak mampu diatasi dengan baik.

2.3.3 Dimensi *Emotional Eating*

Sub-skala *Emotional eating* pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* yang dikembangkan oleh van Strien dkk. (1986), *emotional eating* terbagi menjadi dua dimensi, yaitu: (I. R. Ramadhani & Mastuti, 2022)

1. Sebagai peredam emosi

Emotional eating dijelaskan sebagai cara untuk meredam emosi tertentu seperti makan ketika sedang tidak melakukan kegiatan, makan ketika merasa bosan, dan makan saat kesepian.

2. Sebagai respon terhadap emosi yang jelas

Emotional eating dijelaskan sebagai cara bentuk respon atas emosi tertentu seperti makan ketika marah, makan ketika sedih, dan makan ketika kecewa.

2.3.4 Dampak *Emotional Eating*

Emotional eating merupakan respon terhadap stres yang tidak sehat karena dapat berdampak buruk pada kesehatan. Konsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat indeks massa tubuh yang tinggi, kenaikan berat badan jangka Panjang, pre-diabetes dan diabetes, obesitas dan stres yang terjadi akibat kenaikan

berat badan (Ramadhani, 2022). Menurut McLaughlin dan media (2014), ada beberapa dampak dari perilaku makan yang tidak sehat, yaitu:

1. Kemampuan aktivitas berkurang dan Berat Badan bertambah

Makan yang terlalu banyak dapat menyebabkan individu tersebut menyebabkan rasa malas untuk bergerak karena terlalu banyak makan sehingga hal tersebut dalam menghambat aktivitas fisik seseorang yang beresiko kenaikan berat badan.

2. Gangguan pencernaan

Gangguan pencernaan mengacu pada sensasi tidak nyaman diperut selama atau setelah makan. Menurut *University of Maryland Medical Center* penyebabnya adalah makanan berminyak atau berlemak, makna terlalu cepat, makan terlalu banyak, minum alkohol ataupun kafein.

3. Kualitas tidur yang buruk

Individu yang melakukan makan berlebihan atau makan terlalu banyak sebelum tidur akan mengurangi kualitas tidur individu tersebut.

2.3.5 Alat Ukur *Emotional Eating*

Beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur *emotional eating* pada individu antara lain:

- a. *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES)

Salzburg Emotional Eating Scale (SEES) di susun oleh Maule dkk. (2018) untuk mengukur perilaku makan yang dipengaruhi emosi. Terdapat empat

dimensi pada skala ini, yaitu *happiness*, *sadness*, *anger* dan *anxiety*. *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) terdiri dari item pertanyaan dengan menggunakan skala likert yang memiliki lima alternatif pilihan jawaban, yaitu skor 1: untuk jauh sedikit dari biasanya, skor 2: untuk lebih sedikit dari biasanya, skor 3: untuk sebanyak biasanya, skor 4: untuk lebih banyak dari biasanya dan skor 5: untuk lebih banyak dari biasanya.

b. *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)

Dutch Eating Behavior Questionnaire dibuat oleh Van Strein, dkk (1986) yang berisi 33 pertanyaan dan mencakup tiga komponen gaya makan yaitu 13 item pertanyaan *emotional eating*, 10 item pertanyaan *restraint eating* dan 10 item pertanyaan *external eating*. Item Sub-skala *emotional eating* terdapat pada nomor 1, 3, 5, 8, 10, 13, 16, 20, 23, 25, 28, 30, 32. Nilai jawaban kuesioner didasarkan pada skala 1 sampai 5, dengan menggunakan skala likert yaitu 1: Tidak pernah yang berarti tidak sesuai/ tidak memadai, 2: jarang yang berarti kurang sesuai/ kurang memadai, 3: Kadang-kadang yang berarti cukup sesuai/ cukup memadai, 4: sering yang berarti sesuai/ memadai, 5: selalu yang berarti sangat sesuai/ sangat memadai.

c. *Kuesioner Eating Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES)

Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) memiliki rentang skor 5-120 dan terdiri dari 24 pernyataan tentang pola makan saat stres. Terdapat 24 item pernyataan yang masing-masing dievaluasi menggunakan skala berupa model Likert dengan lima alternatif, dengan nilai jawaban sebagai berikut:

sangat tidak sesuai (STS):1, tidak sesuai (S): 2, ragu-ragu (RR): 3, sesuai (S): 4, dan sangat sesuai (SS): 5 untuk setiap item pernyataan.

2.4 Konsep Mahasiswa

2.4.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Wiselly, 2020). Mahasiswa dikategorikan sedang berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap perkembangannya termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa yang akan datang. Perawat profesional wajib memiliki rasa tanggung jawab atau akuntabilitas pada dirinya, akuntabilitas merupakan hal utama dalam praktik keperawatan yang profesional dimana hal tersebut wajib adapada diri mahasiswa keperawatan sebagai perawat di masa mendatang (Black, 2014).

2.4.2 Peran dan Tugas Mahasiswa

Menurut (Wiselly, 2020), peran mahasiswa adalah sebagai berikut:

1) *Sebagai Iron Stock*

Mahasiswa itu harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini nantinya

2) *Agen of Change*

Mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Disini maksudnya, jika ada sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar dan itu ternyata salah, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.

3) *Social Control*

Mahasiswa harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar (lingkungan masyarakat). Jadi, selain pintar di bidang akademis, mahasiswa harus pintar juga dalam bersosialisasi dengan lingkungan.

4) *Moral Force*

Mahasiswa diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

Sedangkan menurut (Siallagan, 2011 dalam Annisa, 2017), mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Disamping tugas utama, ada tugas

lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencari solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi

2.5 Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa berada pada masa perkembangan dewasa awal dengan rentan usia 18-25 tahun, mahasiswa dianggap sudah siap dengan berbagai tugas baru dan tanggung jawab yang lebih banyak dari masa remaja, terutama bertanggung jawab dalam menyelesaikan pendidikan. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentang mengalami stress, sumber stress yang terjadi bisa muncul baik dari aspek akademis maupun non-akademis. Stres merupakan salah satu gangguan pada kondisi kesejahteraan mental yang mengakibatkan kurangnya kemampuan untuk menghadapi situasi yang terjadi.

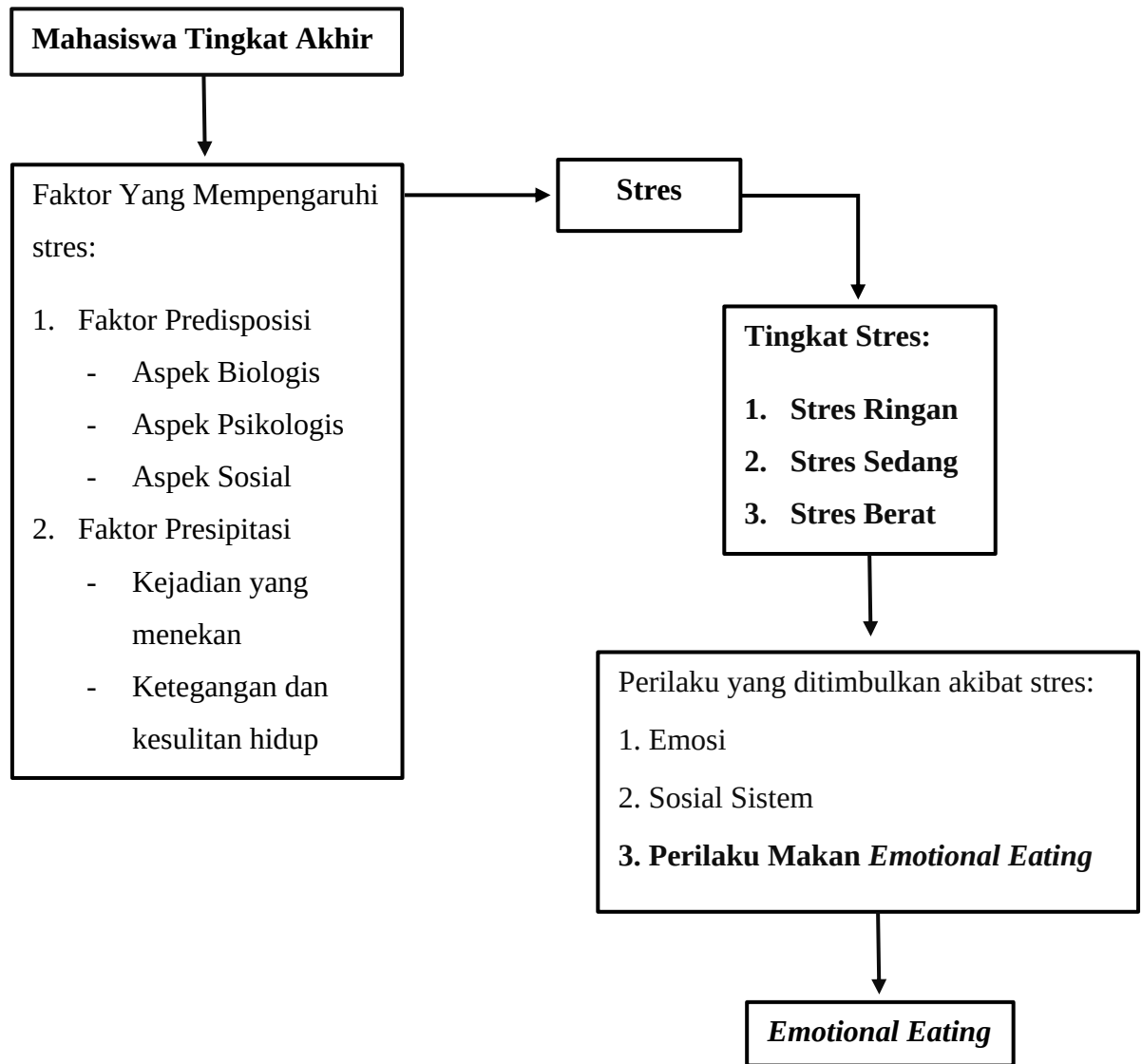
Stres yang dialami dapat mengakibatkan pada menurunnya tingkat kesehatan dan berpengaruh pada kesejahteraan individu. Tugas menjadi individu yang bertanggung jawab terkadang sulit dilakukan oleh mahasiswa, karena terjadi perubahan sisi kehidupan. Munculnya kesulitan serta kurangnya dukungan dari orang terdekat mampu membuat mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang akan berpengaruh pada perubahan emosional.

Setiap Individu memiliki segala macam cara atau upaya yang berbeda dalam menghadapi stress tergantung dari nilai, kepercayaan dan pencapaian yang ingin diraih. Cara individu dalam mengatasi stress disebut dengan mekanisme koping, mekanisme koping adalah semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stress yang dapat bersifat konstruktif atau destruktif. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akan cenderung melampiaskannya pada perilaku makan yang buruk.

Salah satu ciri perilaku makan yang buruk yang dialami mahasiswa adalah dengan *emotional eating*. *Emotional Eating* adalah kebiasaan seseorang dalam mengkonsumsi makanan secara berlebihan yang timbul karena suatu keadaan, perasaan dan ingatan dari individu tersebut dan perilaku makan ini adalah bentuk kompensasi diri untuk menghilangkan stress yang dirasakan. Perilaku makan berlebihan ini merupakan kebiasaan makan yang tidak sehat, karena memberikan efek nyaman yang sementara dan tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, selain itu akan berdampak buruk pada kesehatan, ada beberapa dampak buruk dari makan yang berlebihan, yaitu: obesitas, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, kualitas tidur yang buruk.

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1
Kerangka Konseptual



Sumber: Scott, 2021, Stuart, 2016, Tamrin, 2021