

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan belajar di salah satu perguruan tinggi untuk tujuan studi, selama periode ini mahasiswa melewati masa transisi dimana banyak tekanan yang akan membuat mereka stres (Hasanah, 2017). Semakin tinggi semester yang dilewati oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kesulitan mata kuliah yang akan dijalani (Ambarwati et al., 2019). Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai macam beban yang dapat menimbulkan stres, contohnya seperti nilai yang harus mencapai rata-rata, tugas mata kuliah dengan *deadline* yang singkat, kegiatan sosial mahasiswa, serta pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres (Angesti & Manikam, 2020).

Kegiatan lain yang menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir adalah Praktik Klinik Keperawatan (PKK) (Retnaningsih et al., 2015). Mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut dengan waktu kerja yang padat dapat menjadi sumber terjadinya stres, karena sebagian besar mahasiswa tingkat akhir merasa lelah dan kesulitan menyelesaikan tugas, serta sumber lainnya adalah lingkungan baru, pengalaman berinteraksi dengan pasien, kurangnya kemampuan, pengalaman dan membuat keputusan pada suatu tindakan dalam merawat pasien (Fanani, 2019). Selain itu, beberapa mahasiswa juga terlibat dalam kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau menjadi panitia di berbagai

kegiatan yang cenderung menjadi pemicu tingkat stres pada mahasiswa, terutama yang belum terbiasa dalam mengatur jadwal kegiatan (Azis and Bellinawati, 2015).

Angka kejadian stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%, sementara di Indonesia didapatkan sebesar 36,7-71,6% mahasiswa yang mengalami stres (Fitasari, 2011). Berdasarkan data Kemenkes, (2014), prevalensi gangguan mental dengan gejala-gejala stres serta kecemasan pada mahasiswa mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (F. Ramadhani, 2018). Tingkat Stres adalah penilaian seseorang terhadap stressor dan masalah yang terkait dengan coping terhadap stres yang dapat memprediksi munculnya gejala (Stuart, 2016). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah et al., (2020), bahwa tingkat stres pada mahasiswa keperawatan lebih tinggi dibandingkan dengan jurusan lain, karena beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup berat selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga harus mengikuti praktek klinik dan ujian praktikum setiap pergantian mata kuliah, tugas kuliah yang diberikan dosen, dan masih banyak lagi sehingga membuat mereka harus menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa.

Mahasiswa keperawatan adalah individu yang sedang belajar untuk menjadi perawat profesional di masa depan, perawat profesional harus mempunyai sikap akuntabilitas atau bertanggung jawab (Black, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih (2015), di Stikes Widya Husada Semarang, bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres karena faktor diri mereka sendiri, faktor

keluarga dan faktor akademik sebanyak 54 orang (71,7 %) mengalami stres ringan dan stres sedang sebanyak 20 orang (26,3 %). Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Anggraeni et al., 2022), di Universitas Binawan didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres pada saat menyusun tugas akhir dengan hasil tidak stres sebanyak 3 orang (6%), stres ringan sebanyak 11 orang (22%), stres sedang sebanyak 9 orang (18%), stres berat sebanyak 27 orang (54%).

Faktor yang menjadi sumber terjadinya stres yaitu sumber biologis terdiri dari latar belakang genetik, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan umum dan terpapar racun. Sumber psikososial terdiri dari kecerdasan, keterampilan verbal, moral, personal, pengalaman masa lalu, motivasi dan sumber sosiokultural terdiri dari usia, gender, pendidikan, latar belakang budaya, keyakinan, pengalaman sosial, dukungan sosial. Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan yang memicu terjadinya kegemukan (Stuart, 2016).

Tanda dan gejala yang muncul ketika mahasiswa mengalami stres terdiri dari lima, yaitu kognitif, ditandai dengan gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi berkurang. Afektif, ditandai dengan mudah marah, kecemasan yang berlebih, mudah menangis, gelisah, depresi, putus asa dan ide bunuh diri. Fisiologis, ditandai dengan sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan kulit. Perilaku ditandai dengan melanggar norma. Sosial, ditandai dengan mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain dan bersikap tak acuh pada lingkungan. Stres yang tidak dapat diatasi, akan menimbulkan dampak berupa

penyimpangan tingkah laku seperti agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis dan tingkah laku menyakiti diri (Stuart, 2016).

Ketika seseorang mengalami situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres tetapi tidak mampu melepaskannya secara langsung, yang terjadi adalah ketidaknyamanan emosional. Efek yang ditimbulkan adalah upaya distraksi untuk menghindari ketidaknyamanan tersebut dengan mencari kesenangan sementara, salah satu upaya distraksi tersebut adalah melalui makanan (Trimawati & Wakhid, 2018). Menurut Mishra & Mishra (2013), makan adalah cara untuk mengurangi stres meskipun efeknya adalah kelebihan berat badan, semakin siswa merasa stres dalam situasi tertentu, semakin besar kemungkinan mereka makan berlebihan untuk mengurangi stres.

Hal ini bisa terjadi ketika seseorang yang sedang stres memicu pelepasan hormon kortisol, semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar kemungkinan hormon kortisol akan terus meningkat. Fungsi hormon kortisol adalah untuk meningkatkan keinginan makan seseorang, atau bahkan motivasi untuk makan berlebih pada individu tersebut (Trimawati & Wakhid, 2018). Penanganan stres atau *coping strategi* yaitu suatu strategi atau cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi, menyesuaikan terhadap perubahan (Fayasari & Lestari, 2022).

Manajemen stres bagi mahasiswa tingkat akhir beragam, seperti berdoa, mendengarkan musik, berolahraga, melakukan hobi, bercerita dan makan. Makan sering digunakan untuk menghilangkan tekanan atau beban yang berlebihan yang

dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat yaitu *emotional eating* (Angesti & Manikam, 2020). Strategi koping yang sering dilakukan mahasiswa tingkat akhir adalah melalui perilaku *Emotional Eating*. *Emotional eating* adalah perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986 dalam Atmijaya, (2022)).

Emotional eating memiliki tanda gejala, yaitu dorongan untuk makan makanan tertentu atau kecenderungan untuk makan lebih banyak dari biasanya atau keinginan makan terlalu banyak tanpa merasakan lapar sama sekali (Octavia, 2019). Perilaku *emotional eating* adalah satu bentuk manajemen stres yang tidak memadai atau mengarah pada penanganan yang terfokus secara *emotional*, seseorang yang berperilaku *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh stres. Mahasiswa semester akhir mengalami kecenderungan *emotional eating*, karena tingginya tingkat stres selama penyusunan tugas akhir (Syarofi & Muniroh, 2020).

Hal ini didukung oleh Bennet, et al (2013), yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengatasi stres atau emosi yang mereka alami dengan perilaku *emotional eating*, sehingga membuat berat badan mahasiswa meningkat dengan rata rata 5 kg, jika terus menerus dibiasakan atau menjadi *habbits* dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan. Hal tersebut didukung oleh Ramadhani (2022), mengenai tingkat stres didapatkan hasil yaitu 8 mahasiswa (5%) dalam kategori sangat rendah, 39 mahasiswa (27%) dalam kategori rendah, 58 mahasiswa

(40%) dalam kategori sedang, 31 mahasiswa (21%) dalam kategori tinggi dan 10 mahasiswa (7%) dalam kategori sangat tinggi.

Emotional eating sering digunakan sebagai bentuk penangan stres yang berpusat pada emosi dan bersifat maladaptive (Lazarevich et al., 2015). Hal ini ditandai dengan keinginan terus menerus akan makan yang dijadikan sebagai upaya mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional atau sebagai hadiah bagi diri sendiri (Trimawati & Wakhid, 2018). Menurut Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019), emosi negatif dapat menyebabkan seseorang berperilaku *big eating*, jika kondisi ini terjadi berulang kali makan tubuh akan mengalami kelebihan kalori yang akan disimpan sebagai lemak dan menyebabkan kegemukan, sedangkan kegemukan dapat menimbulkan penyakit seperti hipertensi, nyeri sendi, jantung, diabetes.

Seperti yang dituturkan oleh Salam (2010), individu yang obesitas mempunyai resiko 2 kali lebih tinggi mengalami penyakit kardiovaskuler serta dapat mengurangi kualitas hidup. Ketika stres seseorang mengalami *emotional eating*, kadar ghrelin akan meningkat dalam darah berubah dengan meningkatkan makan. Sebaliknya, pada individu yang tidak *emotional eating*, kadar ghrelin dengan cepat kembali ke batas normal setelah makan. sehingga seseorang dengan *emotional eating*, membutuhkan lebih banyak makan untuk menekan ghrelin dibandingkan dengan seorang *non-emotional eating* (Luba, 2014). Fungsi hormon *ghrelin* adalah untuk menstimulasi nafsu makan. Ketika stres peningkatan sekresi *glukokortikoid* dapat meningkatkan sekresi *grelin*. *Ghrelin* dilepaskan untuk meningkatkan nafsu makan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Luh et al., 2022) diperoleh hasil bahwa nilai *p-value* Uji Spearman dari penelitian ini adalah 0,00 dengan nilai korelasi 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stress dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Rohmah & Wakhid, 2022), diperoleh nilai *p-value* 0.048 yang mana nilai ini lebih kecil dari α (0.05) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang.

Berdasarkan Studi Banding yang dilakukan dengan 3 Program Studi, yaitu Program Studi S1 Keperawatan, Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan Program Studi S1 Farmasi di Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terbuka mengenai tanda gejala stres dan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir, didapatkan 10 mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat dengan 6 mahasiswa tidak merasa stres, dan 3 mahasiswa stres karena tugas akhir dan 1 mahasiswa stres karena berusaha keras untuk memahami diri sendiri. 4 mahasiswa mengalami gangguan pola tidur, merasa lebih *emotional*, sakit kepala dan sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan. 10 mahasiswa tidak mengarah pada perilaku makan yang berlebihan atau makan terlalu banyak, mereka mengatakan makan seperti biasa, tidak mengalami banyak makan atau sering makan, ngemil pun sewajarnya saja. Sehingga dari keluhan tersebut didapat 6 mahasiswa berat badannya tetap, sedangkan 4 mahasiswa mengalami penurunan berat badan karena lupa waktu makan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi berbagai tekanan dari ke-10 mahasiswa tersebut didapat

yaitu 2 mahasiswa menonton film, 1 mahasiswa bermain game, 3 mahasiswa memilih tidur, 4 mahasiswa memilih bermain dengan teman.

Selain itu keluhan yang dirasakan oleh mahasiswa Prodi S1 Farmasi, didapatkan bahwa 8 mahasiswa tidak mengalami stres dan berusaha beradaptasi dengan tekanan yang didapat, sedangkan 2 mahasiswa stres karena tugas perkuliahan yang banyak dan juga harus menyusun skripsi. 2 mahasiswa mengalami gangguan pola tidur, merasa lebih *emotional*, sakit kepala dan sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, sedangkan 8 mahasiswa lainnya tidak merasakan keluhan tersebut. Perilaku makan dari ke 8 mahasiswa teratur, tidak menunjukkan perilaku makan berlebihan atau makan terlalu banyak dan berat badan mereka pun tetap, sedangkan 2 mahasiswa berat badan menurun karena *anorexia*. Upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi berbagai tekanan beragam, yaitu 5 mahasiswa memilih tidur, 2 mahasiswa memilih nonton drama korea, 1 mahasiswa memilih *traveling* dan 2 mahasiswa memilih bermain dengan teman.

Sedangkan pada 10 mahasiswa Prodi S1 Keperawatan mengeluh merasa stres karena tekanan yang berlebih seperti banyaknya tugas perkuliahan biasa, pusing karena mengerjakan skripsi, kesulitan mengatur waktu. Keluhan lain selain dengan tugas perkuliahan, yaitu 1 mahasiswa menyebutkan bahwa ia juga tertekan karena teman seumurannya sudah lulus dan sudah mencari uang sendiri, 1 mahasiswa mengeluh masalah keuangan, 2 mahasiswa stres karena organisasi kampus ataupun kegiatan UKM karena tidak bisa membagi waktu. Keluhan lainnya yaitu 9 mahasiswa mengeluh jadi lebih sering begadang karena mengerjakan tugas, 1 mahasiswa kesulitan tidur karena *overthinking*, selain itu 8 mahasiswa jadi lebih

sering menangis dan 2 mahasiswa mudah marah ketika cape. Keluhan lain yang dirasakan 10 mahasiswa yaitu mereka malas untuk melakukan sesuatu dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, 10 mahasiswa ketika stres cenderung ingin makan terus menerus dan makan terlalu banyak dalam keadaan tertekan untuk meluapkan atau menghilangkan stres. 5 dari 10 mahasiswa, lebih banyak ngemil daripada makan berat. Sehingga 9 mahasiswa mengalami kenaikan berat badan, dimana 2 mahasiswa mengalami kenaikan 4 kg, 3 mahasiswa mengalami kenaikan 3 kg, 1 mahasiswa mengalami kenaikan berat badan sebanyak 8 kg, 1 mahasiswa mengalami kenaikan 2 kg dan 7 mahasiswa tersebut termasuk dalam *overweight*, sedangkan 2 mahasiswa mengalami kenaikan berat badan sebanyak 1 kg dan masih dalam rentan normal, sedangkan 1 mahasiswa berat badannya tetap. Mereka juga mengatakan upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres adalah dengan makan.

Berdasarkan hasil uji banding dengan tiga Program Studi, dapat disimpulkan bahwa keluhan tertinggi didapat pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan. Berdasarkan dari fenomena yang telah diuraikan diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang yang telah saya tulis diatas, maka dari itu saya merumuskan masalah yaitu apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
- b. Mengidentifikasi *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
- c. Menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teori

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan serta informasi khususnya dalam bidang keperawatan jiwa mengenai tingkat stres dengan *Emotional Eating*

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Prodi Sarjana Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pertimbangan dan evaluasi terhadap tingkat stres pada mahasiswa serta dapat mencari solusi atau memberikan saran, salah satunya dengan mengadakan konseling bagi mahasiswa

b. Bagi Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai tingkat stres dengan *emotional eating*, sehingga diharapkan untuk dapat mengatasi stres dengan menggunakan koping yang lebih adaptif

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan selanjutnya ataupun sebagai sumber acuan untuk perbaharuan pada penelitian selanjutnya

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah keperawatan jiwa, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan *teknik korelasi* menggunakan pendekatan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau korelasi antara variabel dengan mengukur kedua

variabel tersebut secara bersamaan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas adalah tingkat stres dan variabel terikat adalah *emotional eating*. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan menggunakan *google form* yang berisikan kuesioner mengenai tingkat stres menggunakan instrumen DASS-42 dan *emotional eating* dengan menggunakan instrumen *Dutch Eating Behavior Questionnaire*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada Bulan Mei 2023.