

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah suatu bentuk tekanan yang terjadi ketika ada keterputusan antara situasi yang diinginkan dan harapan, atau ketika ada kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, dan dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Dengan kata lain, stres adalah sesuatu yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. (Barseli & Ifdil, 2017). Stres dapat mempengaruhi siapa saja dan semua orang, termasuk siswa, terutama mereka yang berada di tahun terakhir dengan beban kerja yang lebih berat. Ketika seseorang stres, mereka menjadi khawatir, cemas, takut, tertekan, dan bahkan marah. Stres memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara, tergantung pada karakteristik orang yang mengalaminya, kemampuannya untuk mengatasi (keterampilan koping), dan sifat dari stresor (Musradinur., 2016).

Mahasiswa tahun terakhir sedang mengerjakan tugas akhir, yang diperlukan untuk kelulusan serta untuk menerima gelar sarjana (S1) dan ahli madya. Mahasiswa seringkali menghadapi sejumlah tantangan atau kendala dalam menyusun tugas akhir, seperti mencari masalah atau fenomena yang akan dijadikan bahan tugas akhir, menentukan judul tugas akhir, keterbatasan literatur, revisi berulang, dan terkadang kesulitan berkonsultasi dengan supervisor yang sibuk, antara lain. Masalah ini

merupakan hambatan bagi siswa yang mungkin mengarah pada stresor negatif.

Reaksi tubuh, perasaan, pikiran, dan perilaku siswa akan dipengaruhi oleh stres yang tidak dapat mereka atasi. Siswa akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, mengingat materi, materi pembelajaran, dan bahkan berpikir negatif tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka pada tingkat kognitif. Dalam hal fisiologis akan terjadi gemetar, pusing, badan kaku, berkeringat dingin, muka memerah, jantung berdebar-debar, pucat dan merasa tidak sehat. Dalam hal afektif akan muncul rasa cemas, kemarahan, rasa sedih, sensitif, dan frustrasi. Menghindari, menyakiti, memperdebatkan, menghina, terlalu malas untuk pergi ke sekolah, menunda penyelesaian pekerjaan, dan terlibat dalam aktivitas mencari kesenangan yang berlebihan dan tidak aman adalah beberapa dari konsekuensi perilaku (Aryani dalam Lubis et al., 2021).

Stres dapat mendorong otak dan kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol, yang meningkatkan nafsu makan dan motivasi secara umum, menurut penelitian Harvard Mental Health Letter (termasuk motivasi untuk makan). Sebagai respons alami terhadap stres, kelenjar adrenal melepaskan lebih banyak hormon kortisol. Tingkat hormon kortisol yang tinggi merangsang tubuh, yang penting untuk melepaskan hormon insulin, sistem neuropeptida Y (NPY), yang menyebabkan otak menghasilkan rasa lapar dan dorongan untuk makan, dan leptin, yang memotivasi orang untuk makan tinggi. makanan kenyamanan kalori dan

menghemat kalori. sejumlah besar lemak perut (Murtane, 2021). *Emotional eating* adalah istilah untuk makan berlebihan ketika seseorang sedang kesal.

Perilaku *emotional eating* adalah makan berlebihan secara emosional pada individu yang terjadi sebagai akibat dari coping stres individu yang tidak efektif, bukan sebagai respons fisiologis terhadap rasa lapar, tetapi sebagai sarana untuk memperbaiki kondisi emosional. Ini adalah perilaku makan berulang di mana otak memiliki ingatan tentang jumlah nutrisi yang masuk ke tubuh, serta aroma dan rasa makanan. Berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, tubuh sudah memahami bahwa makanan tersebut enak untuk dimakan kembali (Asiah dalam *Buku Psikologi Gizi Edisi I*, n.d.). Jenis makanan yang dikonsumsi tidak selalu makanan berat, melainkan snack berupa snack yang jika dikonsumsi dalam jumlah banyak kita jarang merasa kenyang. Jadi kami terus mengkonsumsinya.

Emotional eating memiliki dampak penting pada kesehatan fisik dan psikologis, seperti peningkatan status gizi, munculnya gangguan makan (bawa makan dan bulimia nervosa) dan depresi (Tan & Chow, 2014). Salah satu variabel yang berkontribusi terhadap kenaikan berat badan dan kesulitan menurunkan berat badan adalah *emotional eating*. Orang yang terlibat dalam *emotional eating* lebih cenderung mengonsumsi makanan manis dan tinggi lemak. Jika *emotional eating* tidak ditangani, itu meningkatkan risiko gangguan metabolisme dan kardiovaskular (Bradden dalam Aryanti et al., 2020). Kesulitan dalam membedakan antara rasa lapar

dan respons emosional memunculkan konsep *emotional eating*. Stres, kelelahan, malu atau rendah diri, kesepian, melankolis, dan situasi yang memicu perasaan tidak menyenangkan, seperti masa transisi di kampus, semuanya dapat menyebabkan *emotional eating*.

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta menyediakan layanan bimbingan akademik kepada dosen pembimbing yang dapat dimanfaatkan mahasiswa sebagai fasilitas konseling. Bimbingan konseling tersebut mencakup banyak hal termasuk konsultasi mengenai masalah saat perkuliahan (stres akademik, tugas). Bagi masalah mahasiswa yang tidak terselesaikan melalui bimbingan akademik maka akan dilanjutkan di Klinik Pratama yang menyediakan layanan bimbingan konseling bagi mahasiswa. Tetapi belum ada mahasiswa yang berkunjung karena ada stres. Belum ada data mengenai penyakit tidak menular (PTM) pada mahasiswa berupa Hipertensi, Diabetes Melitus dan Kolesterol tinggi dikarenakan sudah tidak ada layanan *screening* kesehatan menjelang akhir semester karena adanya pandemi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma III pada 6 Program Studi di Poltekkes Kementerian Kesehatan Yogyakarta yaitu Diploma III Keperawatan, Diploma III Kebidanan, Diploma III Kesehatan Lingkungan, Diploma III Gizi, Diploma III Analisis Kesehatan dan Diploma III Keperawatan Gigi dengan menggunakan pendekatan angket, 12 orang mengalami perilaku *emotional eating* ringan dengan gejala suka makan berlebih saat bersama orang lain, makan ketika frustrasi, 14 orang

mengalami perilaku *emotional eating* sedang dengan gejala menenangkan diri dengan makanan, makan untuk menghindari penyelesaian masalah, menggunakan makanan untuk mengatasi emosi, makan berlebih saat stres, sulit berhenti makan meskipun sudah kenyang, 3 orang mengalami perilaku *emotional eating* berat dengan gejala menjadikan makanan sebagai cara untuk meredakan emosi, makan untuk mengalihkan pikiran tentang masalah dan 1 orang mengalami perilaku *emotional eating* sangat berat dengan gejala menjadikan makanan untuk menenangkan diri, makan untuk mengalihkan pikiran tentang masalah, tidak bisa mengendalikan diri ketika makan, dan makan untuk mengatasi emosi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres dengan Perilaku *Emotional eating* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa keperawatan tahun terakhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “apakah ada hubungan stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma III Keperawatan, Diploma III Kebidanan, Diploma III Kesehatan Lingkungan, Diploma III Gizi, Diploma III Analisis Kesehatan dan Diploma

III Keperawatan Gigi yang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Hubungan Stres Akademik Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik responden mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat stres akademik.
- b. Diketuinya karakteristik responden mahasiswa tingkat akhir dengan perilaku *emotional eating*.
- c. Diketuinya hubungan stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini difokuskan pada keperawatan jiwa. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kementerian Kesehatan Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir. Metode studi korelasi (*corelation study*) digunakan dalam penelitian ini, dan metode pengambilan sampel adalah pendekatan purposive sampling.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Pada mahasiswa tahun terakhir yang mengerjakan tugas akhir mereka, temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan gagasan tentang hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating*.

2. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

a. Mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Memberikan pengarahan kepada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tentang cara mengontrol emosi makan saat stres sehingga perilaku *emotional eating* tidak berdampak negatif.

b. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengkaji ulang kebijakan-kebijakan administrasi dan akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

c. Peneliti selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai panduan dan sumber informasi bagi para sarjana masa depan yang menyusun penelitian mereka sendiri.

F. Keaslian Penelitian

1. “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa” merupakan judul penelitian yang dilakukan oleh Putri Dewi Ambarwati, dkk (2017). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan metode *cross sectional*, menggunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel 101 siswa. Kuesioner digunakan sebagai alat. Usia rata-rata murid ditemukan menjadi 22,01 tahun. Program Diploma III (D3) memiliki rata-rata lama studi 6,00 semester, sedangkan program Sarjana (S1) memiliki rata-rata masa studi 8,05 semester. Siswa mengalami stres ringan pada 35,6 persen kasus, stres sedang pada 57,4 persen kasus, dan stres berat pada 6,9 persen kasus. Jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres tertinggi, dengan tingkat stres sedang sebesar 33,6 persen dan tingkat stres berat sebesar 33,6 persen.

Penelitian ini mirip dengan penelitian sebelumnya karena menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Perbedaan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif dan menggunakan metode penelitian korelasional dengan variabel stres akademik.

2. “Studi Kualitatif Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018”, oleh Marno Gori, Ch. Yeni Kustanti (2018). Desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologis digunakan dalam jenis penelitian ini. Pengambilan data dilakukan secara *purposive sampling*

dengan sepuluh orang partisipan, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur, dan analisis dilakukan dalam bentuk tugas akhir, pengkodean, kategorisasi, tema, dan triangulasi. Siswa mengalami *emotional eating* sebagai akibat dari perasaan emosional yang mereka alami, menurut temuan tersebut. Makan menjadi kebiasaan ketika seseorang menghadapi banyak masalah; *emotional eating* terjadi dalam penelitian ini sebagai akibat dari tantangan yang dihadapi saat mengerjakan tugas akhir. Pengaruh hormonal juga mempengaruhi keinginan..

3. “Gambaran Tingkat Stres, Perilaku Makan, dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau,” oleh Nur Kintan Latifah Cik (2021). Penelitian observasional dan desain deskriptif kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS), dan teknik pengambilan sampel adalah random sampling. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau dari Pekanbaru. Tingkat stres maksimum ditemukan pada kelompok sangat berat, dengan presentasi 64 persen, dan kebiasaan makan ditemukan pada kategori Emosional Kurang Makan, dengan presentasi 52%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Riau mempunyai tingkat stres yang sangat berat, dengan perilaku makan

yaitu *Emotional Under Eating* dan sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel perilaku tingkat stres. Perbedaan penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis kuantitatif dengan metode studi korelasi (*corelation study*), teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.