

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan pola hidup masyarakat menjadi lebih modern seiring dengan kemajuan zaman di era globalisasi. Namun, pola hidup manusia cenderung menjadi tidak sehat karena berbagai kebiasaan buruk, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), kurang menjaga kebersihan lingkungan saat makan, tidak makan secara teratur, dan kurang memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan-kebiasaan seperti ini sangat membahayakan kesehatan dan meningkatkan risiko untuk terkena penyakit. (Apriyani & Siregar, 2024)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 merekomendasikan konsumsi lebih dari 400 gram buah dan sayuran per hari untuk mendukung peningkatan kesehatan secara menyeluruh. Sementara itu, Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia merekomendasikan konsumsi 150 gram buah dan 250 gram sayur per hari. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, meskipun pedoman gizi sudah ditetapkan, namun 95,5% masyarakat Indonesia masih memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang rendah. Selain itu, perilaku makan pada penduduk umur ≥ 10 tahun menunjukkan bahwa 77,3% lebih sering mengonsumsi bumbu penyedap, 53,1% mengonsumsi makanan dan minuman manis, serta 40,7% mengonsumsi makanan berlemak. Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018 melaporkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia hanya

mencapai 112 gram per hari, jumlah tersebut lebih kecil dari standar WHO.

Tubuh yang tidak mendapatkan kecukupan energi yang diperlukan, akan membuat cadangan energi yang tersimpan dalam otot akan digunakan sebagai sumber energi. Kekurangan asupan energi dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan kesehatan, dan hambatan pertumbuhan fisik. Secara umum faktor yang mempengaruhi pola makan pada masyarakat dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dikarenakan kebutuhan fisiologis (rasa lapar dan kenyang), preferensi makanan (selera, pengalaman, pengetahuan gizi), dan kondisi kesehatan. Faktor eksternal disebabkan karena budaya dan agama, status sosial ekonomi, lingkungan sosial, serta media dan iklan. Selain itu, faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa yaitu preferensi makanan, motivasi dan kebiasaan makan, lingkungan sosial, ketersediaan makanan, uang saku, jadwal kuliah yang padat, media dan iklan, serta tekanan akademik.

Tekanan akademik pada mahasiswa disebabkan karena beban tugas, tenggat waktu, dan ekspektasi yang tinggi terhadap hasil. Tekanan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, seperti kecemasan, depresi, *burnout*, dan stres. Stres yang dialami pada mahasiswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik sangat rentan membuat mahasiswa memiliki pola makan yang tidak sehat (Putri, 2021). Stres dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan nafsu makan atau mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Berdasarkan penelitian dari Azalea & Noerfitri (2023) didapatkan kesimpulan bahwa 70% mahasiswa mengalami stres berat, dan 29% mengalami stres ringan. Sebanyak 23,9% mahasiswa memiliki kepribadian *neuroticism* tinggi, 63,2% kepribadian *neuroticism* sedang, dan 12,8% kepribadian *neuroticism* rendah. Mahasiswa dengan perilaku *emotional eating* tinggi sebanyak 52,1% dan perilaku *emotional eating* rendah sebanyak 47,5%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga. *Emotional eating* adalah perilaku makan yang didorong oleh emosi daripada rasa lapar. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mencari kenyamanan melalui makanan, yang sering kali mengarah pada pola makan yang tidak sehat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maqsood et al. (2023) dengan sampel 100 mahasiswa, hampir 70% mahasiswa makan satu kali sehari, 2% mahasiswa makan dua kali sehari, 28% mahasiswa makan tiga kali sehari di bawah tekanan akademis. Sekitar 61% mahasiswa makan larut malam lebih dari dua kali seminggu di bawah tekanan pendidikan. Sekitar 68% mahasiswa melewatkan sarapan lebih dari dua kali seminggu karena khawatir akan ujian. Hampir 59% mahasiswa lupa makan makanan yang tepat karena stres persiapan ujian. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan karena stres akademis dan tekanan di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nikarli et al. (2024) dengan sampel sebanyak 60 mahasiswa terdapat 40% dari mahasiswa jarang

menerapkan pola makan sehat saat mengalami stres, sementara 3,3% jarang mengalami stres. Sebanyak 36,6% mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji ketika merasa tertekan. Dari total responden sebanyak 61,7% tidak mengalami perubahan berat badan yang signifikan saat stres. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik dan personal mempengaruhi pola makan, dengan mayoritas memilih *fast food* saat stres.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Desember 2024 dengan menggunakan kuesioner terhadap 33 mahasiswa, didapatkan hasil sebanyak 51,5% mahasiswa mengatakan sering merasa tertekan atau cemas tentang tugas akademik (misalnya ujian, tugas besar, praktikum), 57,6% merasa cukup stres berlebihan menjelang ujian atau saat melakukan presentasi, 60,6% mahasiswa mengurangi atau melewatkan waktu makan, 33,3% mahasiswa mengalami kehilangan nafsu makan, 45,5% mahasiswa kadang-kadang mengonsumsi makan cepat saji atau cemilan manis

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa sarjana keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan. Maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut "Apakah terdapat hubungan stres akademik terhadap pola makan pada mahasiswa sarjana keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres akademik terhadap pola makan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.
- b. Mengidentifikasi pola makan yang diterapkan oleh mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.
- c. Menganalisis hubungan antara stres akademik terhadap pola makan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan khususnya STIKes Mitra Husada Karanganyar untuk menyusun kebijakan atau program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa seperti manajemen stres dan edukasi pola makan sehat.

2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa keperawatan tentang pentingnya mengelola stres dan menjaga pola makan sehat sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalani studi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan atau bahan literatur untuk penelitian-penelitian berikutnya yang berkaitan dengan stres akademik, pola makan, dan kesehatan mahasiswa, serta membantu memperluas cakupan penelitian di bidang ini.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum, khususnya orang tua dan keluarga mahasiswa mengenai dampak stres akademik terhadap pola makan dan kesehatan. Dengan demikian, mereka dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada mahasiswa dalam mengelola stres.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Artikel	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Hubungan Tingkat Stres dan Kepribadian <i>Neuroticism</i> dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga	Metode : kuantitatif Analisis data : analisis univariat dan bivariat Skala : pengukuran tingkat stres dengan kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS) oleh Sheldon Cohen, kepribadian dengan <i>Big Five Inventory</i> (BFI) oleh Oliver P. John (1991), <i>emotional eating</i> dengan <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) oleh Van Strien (1986) Subyek : 117	Hasil penelitian : hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p-value pada masing-masing variabel penelitian yaitu tingkat stres (0,012) dan kepribadian <i>neuroticism</i> (0,016). Artinya, bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kepribadian <i>neuroticism</i> dengan perilaku <i>emotional eating</i>	Penelitian ini menggunakan teknik <i>Simple Random Sampling</i>

No	Judul Artikel	Metode	Hasil	Perbedaan
		responden	pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga	
2	<i>Association Between Academic Stress And Eating Patterns Among University Students</i>	Metode : <i>cross-sectional</i> Subyek : 100 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa mengalami perubahan pola makan akibat stres akademik : 70% makan sekali sehari, 2% makan dua kali sehari, 61% sering makan larut malam, 68% melewatkan sarapan, dan 59% lupa makan teratur	Penelitian ini menggunakan teknik <i>non-probability convenience sampling</i>
3	Pengaruh Stres Akademik Terhadap Pola Makan Dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa : Studi Kasus Di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang	Metode : observasional analitik dengan <i>cross-sectional</i> Analisis Data : analisis deskriptif kuantitatif Skala : mengukur tingkat stres dengan <i>Educational Stres Scale for Adolescent (ESSA)</i> Subyek : 60 mahasiswa	Hasil penelitian sebanyak 40% mahasiswa jarang menerapkan pola makan sehat saat mengalami stres, 3,3% jarang mengalami stres. Sebanyak 36,6% mahasiswa mengungkapkan sering mengonsumsi makanan cepat saji ketika merasa tertekan. Artinya, stres akademik dan personal memengaruhi pola makan, dengan mayoritas memilih <i>fast food</i> saat stres.	Penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan observasi partisipatif