

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bicara stres pada mahasiswa, setiap manusia pasti pernah mengalami stres, tak terkecuali seorang mahasiswa. Stres disebabkan oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal. Seseorang umumnya rentan mengalami stres apabila terlalu berat beban masalah yang diterima. Mahasiswa sangat berisiko mengalami stres dan sebagian besar stresnya berasal dari persoalan akademik (Elias, 2011). Riset Fitasari (2011) menemukan angka kejadian stres yang cukup tinggi pada mahasiswa di Indonesia yakni sebesar 36,7- 71,6%. Menurut Hasmawati et. al (2021) mahasiswa tidak dapat menghindarkan dirinya dari risiko mengalami stres, hal ini terjadi karena mereka menerima banyak tanggung jawab berupa tugas serta mata kuliah yang harus segera diselesaikan. Terlebih pada mahasiswa semester akhir sangat mungkin mengalami peningkatan intensitas stres karena harus menyelesaikan skripsi di samping tugas kuliah yang menumpuk. Hastuti (2015), menemukan angka insidensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sebanyak 83,3%.

American Psychological Association (2013) menyatakan bahwa ada sebanyak 75% orang dewasa mengalami stres berat di Amerika Serikat dan jumlahnya terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Data Survei Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas) menunjukkan prevalensi orang berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan kesehatan jiwa atau stres pada penduduk Indonesia sebesar 9,8%. Penelitian lainnya yang dilakukan Ashrifah (2021) menemukan sebanyak 49,5% mahasiswa di Program Studi

Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat stres dengan kategori sedang dan 50,5% lainnya memiliki tingkat stres berat.

Sebagai seorang yang sedang menginjak dewasa awal, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab di luar konteks akademik. Mereka dituntut lebih aktif dalam segala kegiatan seperti membangun hubungan dengan orang lain, beraktivitas fisik serta melakukan berbagai kegiatan sehingga mereka memiliki mobilitas yang cukup tinggi. Banyaknya tugas, tuntutan dan tekanan bertubi – tubi seakan menjadi beban bagi mereka yang dapat menjadi faktor penyebab stres (Horowitz dan McIntosh, D. et al., 2017). Menurut Dewi et al., (2017) kehidupan sebagai seorang mahasiswa tidak mungkin terlepas dari berbagai jenis masalah baik yang ada dalam lingkup kampus ataupun luar kampus. Permasalahan ini dapat bersumber dari beberapa faktor seperti keluarga, teman sebaya, lingkungan maupun dari diri sendiri. Djaali (2011) berpendapat bahwa banyaknya tugas perkuliahan yang diperoleh serta tanggung jawab secara moral terhadap orang tua atas pendidikan yang ditempuh kerap kali menjadi beban bagi mahasiswa yang justru berpotensi menjadi stresor kuat sebagai pemicu terjadinya stres. Penelitian Legiran et al. (2015) yang melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang membuktikan bahwa berbagai permasalahan seperti kurangnya uang saku, kos yang jauh dari jangkauan orang tua, masalah akademik serta permasalahan pribadi dapat menjadi faktor penyebab stres pada mahasiswa.

Stres cenderung memberikan efek negatif bagi kesehatan manusia. Salah satu efek negatif bagi pikiran adalah membuat seseorang kesulitan berkonsentrasi (Aryani, 2016). Selain itu, penurunan kualitas tidur juga

merupakan dampak psikis dari stres. Kondisi otak yang cemas menyebabkan tidur seseorang tidak nyaman sehingga kualitas tidur menjadi buruk (Tasalim dan Cahyani, 2021).

Menurut Donsu (2017) stres juga dapat memengaruhi selera makan seseorang baik berupa penurunan atau peningkatan selera makan. Sebagian orang lebih memilih makan dalam porsi sedikit bahkan menolak untuk makan saat dalam situasi stres. Hal inilah yang seringkali menjadi penyebab turunnya berat badan pada penderita stres (Wijayanti et al., 2019). Terjadi pula sebaliknya penderita stres juga dapat mengalami peningkatan nafsu makan secara drastis (Syarofi dan Muniroh, 2020). Apabila pola makan yang menyimpang pada penderita stres terus berlanjut dikhawatirkan akan mengganggu kesehatan baik secara fisik maupun psikologis dan dapat berisiko terjadinya gangguan makan (Kurniawan et al., 2015).

Fungsi fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makan sangat mungkin terusik keseimbangannya ketika tubuh mengalami stres (Priyoto, 2014). Masing-masing individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap makanan saat mengalami stres. Ketika dalam situasi stres, hipotalamus memberi tahu kelenjar adrenal untuk melakukan pelepasan hormon adrenalin dan kortisol. Efek dari hormon kortisol yaitu menyebabkan peningkatan selera makan pada seseorang. Terjadi pula sebaliknya tubuh juga dapat mengalami penurunan selera makan ketika mengalami stres. Hal demikian terjadi ketika kelenjar adrenal yang lebih banyak mengeluarkan hormon epinefrin. Hormon epinefrin adalah hormon yang bertanggung jawab atas respons tubuh yang berkaitan dengan penundaan makan

(Rahmawati, 2020). Stuart (2016) berpendapat bahwa kondisi fisik individu dapat dipengaruhi oleh stres, satu diantaranya adalah pengaruhnya terhadap perilaku makan. Seseorang dalam keadaan stres dapat mengalami peningkatan maupun penurunan selera makan, hal inilah yang memicu risiko terjadinya obesitas ataupun anoreksia nervosa. Selain itu, kondisi demikian dapat berpengaruh pada status gizi individu.

Saat ini gangguan makan menjadi permasalahan yang dihadapi negara-negara seluruh dunia. Mohammadi et al., (2020) dalam risetnya yang dilakukan di Iran terhadap 27.111 anak dan remaja menemukan prevalensi keseluruhan gangguan makan dan makan sebesar 0,89%. Riset serupa juga dilakukan Mitchison et al., (2020) di Australia dengan sampel remaja mendapatkan prevalensi gangguan makan sebesar 22,2%. Sementara itu, penelitian di Indonesia sendiri terkait gangguan makan dengan melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa sebanyak 54,3% mahasiswa berisiko mengalami gangguan makan (Ningrum, 2021). Belum ada survei nasional secara khusus mengenai gangguan makan di Indonesia, sehingga belum dapat diketahui secara pasti angka prevalensi atau tingkat insidensi gangguan makan. Namun, beberapa data prevalensi yang diperoleh pada beberapa penelitian dapat menggabarkan bahwa tingginya prevalensi gangguan makan khususnya di kalangan anak muda.

Segala jenis perilaku makan yang menyimpang dapat memiliki konsekuensi yang serius. Misalnya, pasien dengan anoreksia nervosa mungkin mengalami sistem kekebalan tubuh yang lemah karena kekurangan gizi, gastritis, penyakit arteri koroner (CAD), kerusakan hati dan dalam kasus

terburuk yaitu kematian (Nutrition and Development, 2016). Selain itu, pengidap anoreksia nervosa juga berisiko tinggi mengalami osteoporosis setelah menopause (Pike dan Dunne, 2015). Pengidap gangguan makan lain seperti bulimia nervosa juga dapat mengalami beberapa keluhan seperti kelemahan otot mulut, kerongkongan, kerusakan tenggorokan, pembengkakan kelenjar ludah, kerusakan gigi dan gusi, dehidrasi, iritasi esophageal dan kerusakan sistem pencernaan. Selain itu, gangguan makan *binge eating disorder (BED)* juga dapat berisiko mengidap penyakit seperti obesitas, diabetes, jantung dan beberapa penyakit tidak menular lainnya (Lask dan Bryant, 2013).

Survei pendahuluan yang melibatkan 30 mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2018 melalui kuesioner pada *google form*, ditemukan sebanyak 56,7% responden memiliki risiko gangguan makan. Selain itu berdasarkan survei tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Gizi ditemukan sebanyak 19 (63,3%) responden mengalami stres ringan 7 (23,3%) responden dengan stres sedang, 4 (13,3%) responden lainnya mengalami stres berat. Berkaitan dengan hal tersebut penulis tertarik mengkaji lebih lanjut terkait permasalahan yang telah ditemukan menjadi sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres terhadap Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat Hubungan

Tingkat Stres terhadap Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat stres pada Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mendeskripsikan risiko gangguan makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan terkait pentingnya pengaturan stres serta pola makan guna menghindari risiko munculnya gangguan makan pada mahasiswa yang diakibatkan oleh stres.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai panduan sekaligus masukan guna meningkatkan pengetahuan kesehatan khususnya mengenai hubungan tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi.

3. Bagi Penelitian Lanjutan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya pada masa mendatang dalam lingkup kesehatan terkhusus pada isu yang berkaitan dengan tingkat stres dan risiko gangguan makan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi.