

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP RISIKO GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Santika Lintang Ayu Kusuma : Ahmad Farudin, S.KM., M. Si. RD
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Padatnya kegiatan perkuliahan serta banyaknya tekanan yang diterima dapat memengaruhi kondisi psikologis pada mahasiswa. Mahasiswa cenderung mengatasi stres dengan *coping stres* berupa *emotional eating* atau melampiaskan perasaannya pada makanan, dimana ketika sedang dalam keadaan stres seseorang cenderung makan secara berlebihan atau justru tidak memiliki selera makan. Kondisi stres yang terjadi apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius dapat meningkatkan risiko terkena gangguan makan. Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan sampel mahasiswa Ilmu Gizi semester VII berjumlah 68 orang. Riset dilakukan analisis dengan menggunakan *Pearson Product Moment*. Sampel pada penelitian ini diambil dengan *simple random sampling*. Data tingkat stres diperoleh dari kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) sedangkan data risiko gangguan makan diperoleh dari kuesioner EAT-26 (*Eating Attitude Test 26*) yang dianalisis menggunakan SPSS 25. Sebesar 38,2% mahasiswa ditemukan memiliki tingkat stres dengan kategori berat, sebesar 57,4 % mengalami tingkat stres sedang dan yang memiliki tingkat stres ringan sebesar 4,4%. Selain itu, juga diperoleh data mahasiswa yang berisiko memiliki gangguan makan sebesar 51,5 %. Hasil uji *Pearson Product Moment* diperoleh *p-value* 0,000 (<0,05) atau signifikan. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap risiko gangguan makan.

Kata kunci : Risiko gangguan makan, Tingkat stress

Abstract

The tightness of lecture activities and the amount of pressure received can affect the psychological condition of students. Students tend to deal with stress by coping with stress in the form of emotional eating or venting their feelings on food, where when under stress a person tends to overeat or even have no appetite. Stressful conditions that occur if you don't get serious attention can increase the risk of developing an eating disorder. To determine the relationship between stress levels and the risk of eating disorders in Nutrition Science students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Surakarta. This study used a cross-sectional approach with a sample of 68 students of Science and Nutrition Sciences in semester VII. The research was analyzed using Pearson Product Moment. The sample in this study was taken by simple random sampling. Data on stress levels were obtained from the PSS-10 questionnaire (Perceived Stress Scale) while data on the risk of eating disorders was obtained from the EAT-26 questionnaire

(Eating Attitude Test 26) which was analyzed using SPSS 25. 38.2% of students were found to have a severe level of stress, 57.4% experienced moderate stress levels and 4.4% had mild stress levels. In addition, data were also obtained on students who were at risk of having eating disorders by 51,5 %. The results of the Pearson Product Moment test obtained a p-value of 0.000 (<0.05) or significant. There is a significant relationship between stress levels and the risk of eating disorders.

Keywords : Risk of eating disorders, Stress level

1. PENDAHULUAN

Bicara mengenai stres, setiap manusia pasti pernah mengalami stres tak terkecuali seorang mahasiswa. Stres yang dialami dapat 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 Assocation (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 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 (Taslim 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 menggambarkan 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 angkatan 2018 di Universitas Muhammadiyah Surakarta 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. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas (tingkat stres) dengan variabel terikat (risiko gangguan makan). Data primer penelitian yang diambil berupa tingkat stres dan risiko gangguan makan, dilakukan pada waktu yang bersamaan menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling* hingga memperoleh 68 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan selama 2 bulan mulai dari November hingga Desember 2022. Sebelum penelitian dilakukan peneliti melakukan pengajuan *ethical clearance* (EC) dan telah terdaftar dengan nomor surat 4494/B.1/KEPK-FKUMS/IX/2022.

Variabel tingkat stres diukur menggunakan metode PSS-10 (*Perceived Stress Scale 10*) Cohen (1994) dengan total pertanyaan sebanyak 10 item. Skor minimal pada kuesioner tingkat stres yakni 0 dan skor maksimal 40. Hasil jawaban dari responden berupa skor akan diinterpretasikan menjadi beberapa kategori yaitu tingkat stres ringan (0-13), tingkat stres sedang (14-26) dan tingkat stres berat (27-40). Kuesioner terdiri dari empat pertanyaan *favorable* (4,5,7,8) dan enam pertanyaan lainnya bersifat *unfavorable* (1,2,3,6,9,10) (Sonya, 2019). Instrumen PSS-10 mengevaluasi tingkat stres pada beberapa bulan terakhir serta memberikan informasi terkait situasi penyebab stres yang memengaruhi kondisi fisik maupun patologi individu. Terdapat beberapa indikator yang dituangkan pada kuesioner diantaranya yaitu *feeling of unpredictable* (perasaan tidak terprediksi), *feeling of uncontrollability* (perasaan tidak terkontrol), *feeling of overloaded* (perasaan tertekan) (Bhat, et al., 2011).

Selain itu, peneliti juga menggunakan metode EAT-26 (*Eating Attitude Test 26*) dari Garner (1982) untuk mengukur variabel risiko gangguan makan. Instrumen EAT-26 terdiri atas 26 item yang terdiri atas 25 item *unfavorable* dan 1 item *favorable*. Menurut Lubis dan Siregar (2016) EAT-26 memiliki aspek yaitu diet, bulimia dan preokupasi terhadap makanan serta kontrol terhadap makanan (*oral control*). EAT-26 tidak dipakai untuk mendiagnosis gangguan makan namun instrumen ini hanya ditujukan untuk tujuan skrining yang menunjukkan berisiko atau tidaknya seseorang terhadap gangguan makan. EAT-26 telah digunakan sebagai alat skrining untuk menilai risiko gangguan makan pada kelompok berisiko seperti anak sekolah. Selain itu, dengan instrumen ini pasien anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan *binge eating disorder* dapat dibedakan dengan kontrol.

Pengkategorian skor pada variabel ini berdasarkan nilai mean yang telah diperoleh sebesar 20,47. Sehingga apabila skor akhir $\geq 20,47$ disimpulkan bahwa responden berisiko mengalami gangguan makan sedangkan jika skor $< 20,47$ disimpulkan bahwa responden tidak berisiko mengalami gangguan makan. Uji bivariat penelitian menggunakan *Pearson Product Moment* pada SPSS versi 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Sebanyak 68 responden yang berstatus mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi angkatan 2019 berpartisipasi dalam penelitian ini. Berikut tabel hasil karakteristik responden :

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki – laki	1	1,5
Perempuan	67	98,5
Usia (tahun)		
20 Tahun	5	7,4
21 Tahun	50	73,5
22 Tahun	13	19,1

Berdasarkan hasil yang tersaji pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 67 orang (98,5%). Banyaknya responden yang berjenis kelamin perempuan dikarenakan sedikitnya jumlah mahasiswa laki-laki pada Program Studi Ilmu Gizi. Penentuan responden dilakukan secara *simple random sampling* juga sangat memengaruhi homogenitas responden sehingga responden yang diteliti benar-benar terpilih secara acak. Selain itu, kelompok usia responden yang berpartisipasi dalam penelitian adalah rentang usia 20-22 tahun atau usia dewasa awal. Menurut (Dahlan, 2015) usia dewasa awal merupakan usia dengan kematangan untuk pengambilan keputusan serta perubahan psikologis dimana perkembangan sosial dapat berubah atau mengarah pada proses pendewasaan sehingga individu tersebut berpotensi lebih tinggi mengalami stres.

3.2 Tingkat Stres

Berbagai tekanan dan situasi psikologis sangat mungkin memengaruhi tingkatan stres pada setiap individu sehingga menyebabkan tiap individu memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda. Berikut tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tingkat Stres Ringan	3	4,4
Tingkat Stres Sedang	39	57,4
Tingkat Stres Berat	26	38,2
Total	68	100

Berdasarkan hasil yang tersaji pada tabel 2 diketahui bahwa responden mayoritas mengalami tingkat stres sedang sebesar 57,4%, terbanyak berikutnya yaitu tingkat stres berat sebesar 38,2%. Skor tingkat stres diperoleh berdasarkan jawaban responden terhadap kuesioner PSS-10 yang menjadi instrumen pengukuran tingkat stres. Instrumen PSS-10 digunakan untuk mengukur tingkat stres dari perspektif responden dan menilai bagaimana individu dapat menangani hal-hal yang tidak terduga ketika mengenai kehidupan mereka. Total pertanyaan yang disajikan yaitu sebanyak 10 item. Skor maksimum yang diperoleh responden pada penelitian yakni 34 dan skor minimum sebesar 11. Sebagian besar responden mendapatkan skor tinggi pada butir pertanyaan yang menyatakan aspek *feeling of overloaded*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa banyak responden yang mengalami stres karena perasaan tertekan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Pramesti dan Harimurti pada tahun 2016 yang mengatakan bahwa suatu stres yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak faktor yang berbeda, ada banyak penyebab yang dapat meningkatkan stres yang dialami mahasiswa. Pertama, saat menjadi mahasiswa baru mereka harus membiasakan diri beradaptasi dengan kampus, selanjutnya menghadapi problem akademik, dimana tuntutan kuliah dan penumpukan tugas dapat meningkatkan stres secara signifikan, dan faktor lain yang berkaitan dengan kemampuan berinteraksi, perubahan gaya hidup dan masalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru (Pramesti dan Harimurti, 2016).

3.3 Risiko Gangguan Makan

Gangguan makan adalah suatu penyakit mental yang ditandai dengan penyimpangan perilaku makan seperti mengurangi atau meningkatkan asupan makanan secara ekstrem, persepsi terhadap bentuk tubuh negatif dan ketidaktepatan dalam pengaturan berat badan yang mengakibatkan terjadinya gangguan konsumsi dan penyerapan nutrisi makanan (National Institute of Mental Health, 2011; Castellini dkk, 2014). Berikut tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan risiko gangguan makan :

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Risiko Gangguan Makan

Risiko Terhadap Gangguan Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Berisiko	33	48,5
Berisiko	35	51,5
Total	68	100

Berdasarkan data yang tersaji pada tabel 3, diketahui bahwa dari total 68 responden ditemukan sebesar 51,5% atau mayoritas responden memiliki risiko gangguan makan. Hal ini menunjukkan masih banyak mahasiswa jurusan ilmu gizi memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti penurunan nafsu makan serta porsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Apabila hal tersebut dilakukan secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko mahasiswa terkena gangguan makan.

Gangguan makan memiliki presentase mortalitas tertinggi dibandingkan dengan gangguan mental lainnya. Lebih dari setengah remaja perempuan serta sepertiga lebih remaja laki-laki memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan makan, tetap dengan perut kosong, merokok, sengaja memuntahkan makanan serta menggunakan obat pencahar (Lask dan Briawan, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syarafina dan Probosari (2014) yang menunjukkan bahwa remaja putri di Model Agency Kota Semarang memiliki risiko gangguan makan yakni sebesar 67,8%. Persentase tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri tanpa gangguan makan sebesar 32,2%. Penelitian lain yang dilakukan Dwintasari (2018) pada mahasiswa juga memperoleh hasil yang tinggi pada responden yang mengalami gangguan makan yakni sebesar 57,1%.

Variabel risiko gangguan makan diukur menggunakan instrumen EAT-26 (*Eating Atitude Test 26*) dengan jumlah kuesioner sebanyak 26 pernyataan. Skor tertinggi yang diperoleh responden yaitu 31 dan skor terendah 11. Sebagian besar responden mendapatkan skor tinggi pada butir pertanyaan yang menyatakan indikator *dieting* dan

oral control. Apabila jawaban responden dikelompokkan menurut indikator, rata-rata responden penelitian bermasalah terhadap nafsu makan mereka yaitu cenderung mengalami penurunan nafsu makan. Sebagian besar dari responden memiliki perilaku seperti memotong makanan menjadi kecil setiap makan dan menghabiskan makan dalam waktu yang lama. Selain itu, mereka memiliki persepsi negatif terhadap *body image* yang ditandai dengan takut memiliki tubuh yang gemuk. Ketakutan tersebut membuat responden memiliki perspektif dan perilaku yang salah terkait tindakan diet seperti memikirkan kalori dalam tubuh ketika makan, memikirkan kalori terbakar ketika berolahraga, menghindari makanan secara tidak wajar serta melakukan pengaturan porsi dan frekuensi makan yang tidak sesuai kebutuhan tubuh.

Apabila dilihat dari kedua aspek yaitu *dieting* dan *oral control* pada jawaban responden dapat dikatakan bahwa tanda dan gejala tersebut dapat mengarah pada risiko anoreksia nervosa. Menurut Proverawati (2017) salah satu tanda utama anoreksia nervosa yaitu ketakutan yang kuat terhadap berat badan yang tidak diinginkan dan meluas menjadi fobia makanan.

3.4 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Risiko Gangguan Makan

Tabel 4 Tingkat Stres Terhadap Risiko Gangguan Makan

		Risiko Gangguan Makan						P-value
		Tidak Berisiko		Berisiko		Total		
		N	%	N	%	N	%	
Tingkat Stres	Tingkat Stres Ringan	3	4,4	0	0	3	4,4	0.000*
	Tingkat Stres Sedang	27	39,7	12	17,6	39	57,4	(<0.005)
	Tingkat Stres Berat	3	4,4	23	33,8	26	38,2	
Total		33	48,5	35	51,5	68	100	

*) Uji Pearson Product Moment

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang yaitu sebesar 57,4% dan dari persentase tersebut terdapat sebesar 17,6% berisiko gangguan makan. Kemudian terbanyak kedua yaitu responden dengan tingkat stres berat yakni sebesar 38,2%, dari

persentase tersebut ditemukan sebesar 33,8% responden berisiko gangguan makan. Selanjutnya dari keseluruhan responden yang memiliki tingkat stres ringan yakni 4,4% tidak ditemukan satupun responden yang berisiko mengalami gangguan makan.

Uji hubungan antara tingkat stres terhadap risiko gangguan makan dapat dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Risiko Gangguan Makan

Variabel	Minimum (%)	Maksimum (%)	Mean (%)	Std. Deviasi	P Value*
Tingkat stres	11	34	23,90	5,404	0,000*
Risiko gangguan makan	11	31	20,47	4,961	

*) Uji Pearson Product Moment

Hasil uji hubungan yang telah dilakukan analisis antara tingkat stres dengan risiko gangguan makan pada mahasiswa ilmu gizi menggunakan uji *pearson product moment* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan risiko gangguan makan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan stres seorang mahasiswa dapat membentuk suatu perilaku dan pola makan yang menyimpang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Noe et al. (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan gangguan makan pada mahasiswa yang tinggal di asrama putri UNITRI didapatkan nilai signifikan = 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Selain itu, juga di dukung oleh penelitian Wijayanti et al. (2019) dan Sonya (2019), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan gangguan makan pada mahasiswa.

Menurut Defie dan Probosari (2018) stres yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan makan, baik berupa penurunan nafsu makan ataupun meningkat secara signifikan. Setiap orang dengan karakteristik tertentu ketika berada pada posisi stres cenderung mengonsumsi lebih banyak kudapan dan mengalami kenaikan total asupan makan. Emosi yang tidak stabil membuat orang cenderung melarikan diri dengan mengonsumsi makanan berenergi tinggi, karena makanan terbukti dapat menciptakan rasa nyaman. Selain peningkatan nafsu makan, stres bisa menyebabkan hilangnya nafsu makan karena *mood* tidak mendukung kebutuhan nutrisi tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan risiko gangguan makan

pada responden. Semakin tinggi tingkat stres responden semakin tinggi pula risiko terkena gangguan makan. Stres memengaruhi nafsu makan individu dapat berupa peningkatan ataupun penurunan nafsu makan.

3.5 Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan. Terdapat kekurangan dalam penelitian ini yakni tidak dilakukannya uji reliabilitas ulang pada kuesioner EAT-26 (*Eating Attitude Test 26*).

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan berat yakni dalam indikator *feeling of overloaded* (perasaan tertekan). Selain itu, sebagian besar mahasiswa dengan risiko gangguan makan lebih mengarah pada aspek *dieting* dan *oral control*. Kedua aspek risiko gangguan makan mengindikasikan responden pada gangguan makan jenis anoreksia nervosa.

Peneliti menyarankan agar mahasiswa ilmu gizi dapat meningkatkan pengetahuan serta kepedulian terhadap kesehatan mental salah satunya dengan cara mengelola stres dengan baik. Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa terhindar dari berbagai dampak negatif yang disebabkan oleh stres terutama gangguan makan. Selain itu, diharapkan pihak program studi dapat memberikan fasilitas atau layanan psikologis yang dapat membantu mahasiswa mendapatkan informasi terkait pengelolaan stres dan dampak yang ditimbulkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A dan Hidayat. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. (D. Sjabana, Ed.) (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing.
- Andriyani, J. 2019. "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis". *Jurnal Al-Taujih*, 37-55.
- Aiska, S. 2014. Analisis Faktor-faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas

Muhammadiyah Yogyakarta.

- Asnuddin dan Sanjaya. 2018. "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Body Image dengan Pola." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah* 7(2012):69–77.
- Ariani, P. A. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Nuhamedika.
- Arisman. 2012. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Bhat RM, Sameer MK, Ganaraja B. 2011. Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students. *J. Clinical and Diagnostic Research*. Vol 5(7):331-1335.
- Bistrrian, B. R., Blackburn, G. L., Vitale, J., Cochran, D., dan Naylor, J. 2017. Prevalence of malnutrition in general medical patients. *Jama*, Vol 235 (15): 1567-1570.
- Castellini G, Trisolini F, Ricca V. 2014. Psychopathology of eating disorders. *Jpsychopatol*. 20(1): 461-70.
- Cohen, S.. 1994. *Perceived Stress Scale*. USA : Mind Garden, Inc.
- Dahlan D,. 2015. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, A.P et.al. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan* 5 (1) : 40 – 47.
- Depdiknas. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama.
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Donsu, J DT. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Elias, H., Ping, W. S., dan Abdullah, M. C. 2011. Social and Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia.
- Fitasari, I. N. 2011. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. Surabaya: FKM Airlangga.
- Gamayanti, W, Mahardianisa, Syafei, I. 2018. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1) : 115-120.
- Garner, D et.al. 1982. *The Eating Attitude Test: Psychometric Features and Clinical Correlates*. Great Britain : Psychology Medical.

- Glazer, K. B. et al., 2019. The Course of Eating Disorders Involving Bingeing and Purging Among Adolescent Girls: Prevalence, Stability, and Transitions. *Journal of Adolescent Health*, 64(2):165–171.
- Giri, W. 2015. *Psikologi Perkembangan Manusia*. Yogyakarta: Psikoasain
- Hasan, A. B. 2012. *Disiplin Beribadah : Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik*. Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 136-134.
- Hasmawati, Usman dan Fitriani. 2021. Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Pare-pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 4:122-134.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Horowitz, J., dan McIntosh, D. 2017. *Stress the psychology of managing pressure: practical strategies to turn pressure into positive energy*. New York: Penguin Random House.
- Jahja, Y. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana prenada group.
- Klein, et al.. 2016. The German Version of The Perceived Stress Scale-Psychometric Characteristics in a Representative German Community Sample. *BMC Psychiatry*. 16:159.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., Caraka, R. E. 2015. Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol. 11 (3): 105-114.
- Lask, B., & Bryant-Waugh, R. (2013). *Eating Disorders in Childhood and Adolescence (4th Edition)*. Oxford: Routledge.
- Lee, EH. 2012. Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nurs Res*. Vol 6. 121-7.
- Legiran, et al.. 2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol 2 (2): 197-202.
- Lestari AT, Yogisutanti G, Sobariah E. Hubungan tingkat stres dan eating disorder dengan status gizi pada remaja perempuan di SMA negeri 1 Ciwidey. *Immanuel Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2017; 12 (2): 128-136.
- Lemeshow, S. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Wijayanti, A., Margawati, A., dan Wijayanti, HS. 2019. Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal Of Nutriion College*. 8(1): 1-8.

- Lestari, T. 2015. Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan. Yogyakarta : Nuha medika.
- Lukaningsih, Zuyina Luk dan Bandiyah, S. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mamou, G., Sider, A., Bouscary, D., Moro, M.R., dan Blanchet-collet, C. 2016. Anemia in Anorexia Nervosa: the Best Way to Deal with it- An Overview of Literature. *J Hum Nutr Food Sci*. 4(1), 1081.
- Manurung, N. 2016. Terapi Reminiscence. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Mashudi, F. 2015. *Pedoman Lengkap Evaluasi dan Supervisi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Diva Press.
- Mazo, G. N. 2015. Causes, effects of stress, and the coping mechanism of the bachelor of science in information technology students in a Philippine university. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 71-78.
- Mensink, et al., 2013. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *The British Journal of Nutrition*, 110(4),755–773.
- Mitchison, D., et al., 2020. DSM-5 full syndrome, other specified, and unspecified eating disorders in Australian adolescents: Prevalence and clinical significance. *Psychological Medicine*, 50(6), 981–990
- Mohammadi, M. R et al., 2020. Prevalence, correlates and comorbidities of feeding and eating disorders in a nationally representative sample of Iranian children and adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 349–361.
- National Institute of Mental Health. 2011. *Eating Disorders*. NH Publication.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. 2012. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Alih Bahasa : Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI). Jakarta : Erlangga.
- Ningrum, J. Y. 2021. Hubungan Persepsi Citra Tubuh dengan Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Noe, Fransisca et al., 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa Yang Tinggal di Asrama Putri UNITRI. *Nursing News*. Vol 4: (1), 2019
- Papalia, D et al. 2014. *Human Development*. Jakarta: Prenada Media group
- Papalia, D et al. 2015. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika McGraw-Hill.
- Perloff, R.M. 2014. Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concern: Theoretical Perspectives an an agenda for Research. *Sex Roles*. 71:363-77.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Proverawati, A, Erna Kusuma Wati. 2017. *Ilmu Gizi Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, S. 2020. *Dampak Psikologis Pengaturan Makan Bagi Kesehatan*. Proceedings of Webinar Body and Mind Healing, Jakarta.
- Ricciardelli, L.A., dan Yager, Z. 2016. *Adolescence and body image: From Development to preventing dissatisfaction*. New York: Routledge.
- Rikani, A. A., Choudhry, Z., Choudhry, A. M., Ikram, H., Asghar, M. W., Kajal, D., Waheed, A., Mobassarrah, N. J. 2013. A Critique Of The Literature On Etiology Of Eating Disorders. *Annals Of Neurosciences*. Vol. 20 (4): 157-161.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Status Gizi Remaja*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Safaria, T dan Saputra, Eka, Nofrans. 2012. *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Safarino, E. P. 2012. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction 7th Edition*. New York : Joh Willey and Sons Inc.
- Sari, U. S. C., dan Abrori. 2019. *Body Image*. Tangerang: PT. Sahabat Alter.
- Salkind, Neil. 2011. *Teori-Teori Perkembangan Manusia Pengantar Menuju Pemahaman Holistik*. Bandung: Nusa Media.
- Santrock, J, W. 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga.
- Santrock, J, W. 2012. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga.
- Sominsky L, Spencer SJ. Eating Behavior and Stress : A Pathway to Obesity. *Front Psychol*. 2014;5(May):1–8.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Terjemahan: Keliat Budi Anna, Pasaribu Jesika. Elsevier, Singapore.
- Sudargo T. 2014. *Pola makan dan obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Syarofi, Z. N., dan Muniroh, L. 2020. Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan stres pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi?. *Media Gizi Indonesia*, 38-44.

- Syah, M.N.H dan Asna, A. 2018. Risiko Gangguan Makan dan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Putri Program Studi S1 Gizi STIKES Mitra Keluarga. *Jurnal Untad*. Vol 2 (1): 01-06.
- Tasalim, R., dan Cahyani, A. R. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Bogor : Guepedia.
- Yosep, I dan Sutini, T. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, S. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Yuwono, S. 2010. *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi*. Psycho Idea, 14-26.