

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa baru adalah status yang diberikan kepada individu selama tahun awal kuliah. Dalam dunia awal perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai perubahan dalam hidupnya serta banyak sekali tantangan. Hal ini disebabkan oleh sistem pembelajaran di SMA dan perguruan tinggi yang berbeda, terkait dengan perbedaan kurikulum, mata pelajaran, hubungan antara mahasiswa dan dosen, serta proses pembelajaran merupakan masalah utama yang dihadapi oleh mahasiswa baru (Maulina & Sari, 2018). Perbedaan dalam proses pembelajaran ini merupakan masalah yang menimbulkan stres bagi mahasiswa baru (Mamahit, 2020)

Stres adalah respon yang timbul secara fisik dan emosional dari individu saat beradaptasi di lingkungan baru (Kemenkes RI, 2019). Faktor stres mahasiswa baru adalah harus mampu hidup mandiri di lingkungan baru, beradaptasi dengan teman, dan menghadapi berbagai budaya, termasuk lingkungan perkuliahan dan lingkungan tempat tinggal baru yang mengharuskan untuk melakukan penyesuaian diri (Maulina & Sari, 2018). Menurut WHO kejadian stres tergolong tinggi, bahwa lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati et al., 2019). Menurut Habeeb dan Koochacki, secara global persentase stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berkisar antara 38-71%. Di Asia persentasenya antara 39,6-61,3%, dan di Indonesia, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa antara 36,7- 71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Hasil penelitian Rony yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di Universitas di Riau bahwa mahasiswa baru mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa akhir dengan presentase sebesar 57,23% (Ambarwati et al., 2019). Presentase stres pada mahasiswa baru lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa pada tahun kedua, ketiga, dan keempat (Oktovia, dkk. 2012). Secara tidak

langsung, bahwa tingkat stres pada mahasiswa semakin menurun seiring dengan meningkatnya tingkat kuliah (Maulina & Sari, 2018). Sejalan dengan hasil dari penelitian tersebut, Agusmar et al (2019) memiliki hasil penelitian yang sama dengan presentase sebesar 59,2%. Hal itu dikarenakan mereka para mahasiswa baru mendapat banyak stressor dari berbagai macam hal, seperti orang tua yang menuntut IPK tinggi, tugas yang harus dikerjakan dengan deadline yang singkat, serta banyaknya kegiatan organisasi (Wijayanti et al., 2019).

Berbagai dampak negatif pada mahasiswa baru dapat ditimbulkan akibat stress, seperti prestasi akademik yang menurun karena Tingkat stres yang semakin tinggi (Raja, 2021). Hasil dari penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa stress dapat mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh, nafsu makan yang menurun, sakit kepala dan lambung (Musabiq & Karimah, 2018). Banyaknya dampak negatif yang diakibatkan oleh stress, menjadikan stress pada mahasiswa baru adalah salah satu masalah yang harus segera diidentifikasi dan ditangani dengan baik sehingga tidak menyebabkan banyak dampak yang merugikan.

Hasil penelitian Lemmens et al (2011) menunjukkan bahwa stress berpengaruh terhadap perilaku makan. Salah satu cara yang banyak dilakukan sebagai metode koping stress adalah makan. Seseorang yang sedang stress, kebanyakan memilih makanan yang kaya kalori dan lemak. Kenaikan berat badan pun bisa terjadi jika kebiasaan ini terus menerus dilakukan, sehingga status gizinya menjadi overweight ataupun obesitas. Berbanding terbalik dengan hal itu, ketika dalam keadaan stress ada juga yang hanya sedikit mengonsumsi makanan atau bahkan tidak mengonsumsi makanan sama sekali, jika hal ini dilakukan berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama, maka akan mengalami penurunan berat badan atau status gizinya menjadi kurang. Berat badan yang kurang terkontrol dapat mempengaruhi keadaan status gizi (Wijayanti et al., 2019).

Perilaku makan terdiri dari dua macam, yaitu perilaku makan baik dan tidak baik. Perilaku makan baik yaitu perilaku makan yang sesuai

dengan kebutuhan gizi, sedangkan perilaku makan tidak baik yaitu perilaku makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Perilaku makan tidak baik bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis seseorang (Pujiati et al., 2015). Dampaknya dapat dialami dalam jangka waktu pendek ataupun panjang, yang dapat berakibat terhadap kondisi kesehatan seseorang. Perilaku makan yang tidak baik dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang yang mengalami stres (Afrina et al., 2019).

Selain dari perilaku makan, tingkat stres juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi merupakan keadaan yang terjadi karena keseimbangan antara asupan zat gizi dari konsumsi makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Kiromah., 2020). Gail (2016) menjelaskan bahwa stres dapat berdampak pada keadaan fisik individu, salah satunya adalah perubahan nafsu makan pada penderita stres yang dapat beresiko mengalami Anorexia Nervosa serta overweight. Hal itu dapat mempengaruhi status gizi dari penderita stres seperti perubahan IMT.

Penurunan IMT terjadi karena, merasa tidak nafsu makan, merasa mual muntah juga kebanyakan merasa terlalu fokus pada berbagai kegiatan di perkuliahan yang menyebabkan lupa akan lupa waktu makan. Namun, berbanding terbalik dengan peningkatan IMT yang terjadi karena melampiaskan stresnya untuk makan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lapau dalam (Purwandi, 2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres biasanya memiliki aktivitas fisik yang rendah dan meningkatnya perilaku makan tidak sehat seperti banyak mengonsumsi fastfood sehingga mengakibatkan penumpukan energi menjadi lemak yang akhirnya terjadi peningkatan IMT (Miliandani & Meilita, 2021).

Jember merupakan salah satu kota pelajar dengan perguruan tinggi yang cukup banyak baik itu negeri ataupun swasta. Hal tersebut menggambarkan bahwa banyaknya mahasiswa baru yang menempuh perkuliahan di Jember baik itu yang berasal dari Jember maupun dari luar Kota Jember. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan penyebaran

kuisisioner Perceived Stres Scale (PSS) secara online kepada 251 mahasiswa baru di Jember, didapatkan hasil 8,8% mahasiswa mengalami stres ringan, 70,1% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 21,1% mahasiswa mengalami stres berat. Tingkat stres pada mahasiswa baru memiliki proporsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan presentase tingkat stres yang lain. Penelitian yang dilakukan Mufidayani (2020) gambaran stres kerja perawat yang bekerja di UGD yaitu stres rendah 47,5%, stres sedang 40%, dan stres tinggi 12,5%. Selain itu penelitian yang dilakukan Melinda (2017) juga menunjukkan gambaran tingkat stres pada remaja putri yaitu stres ringan 40% stres sedang 51,1%, dan stress berat 8,9%. Penelitian lain yang dilakukan Pratiwi (2018) menunjukkan tingkat stres pengajar di SLB yaitu stres ringan 17,1% stres sedang 70,7%, dan stress berat 12,2%.

Hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa baru, mereka mengaku stres ketika memasuki dunia perkuliahan karena sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain itu, mereka mengaku stres karena proses pembelajaran yang berbeda dengan masa SMA, seperti lebih banyak tugas dengan deadline yang singkat, serta mengikuti berbagai organisasi. Hal itu membuat para mahasiswa baru biasanya melewatkan beberapa kegiatan yang dapat menunjang dalam belajar dan beraktivitas seperti sarapan. Mahasiswa sering melupakan sarapan, biasanya sarapan yang dijadikan makan siang karena bangun yang terlambat akibat mengerjakan tugas sampai larut malam dan biasanya memilih makanan yang hanya dijual di kantin karena ada kelas lagi atau bahkan tidak sempat untuk makan karena merasa pusing dengan tugas kuliah yang harus dikerjakan.

Berbanding terbalik dengan hal tersebut, ada juga yang mengaku ketika stres justru mengharuskan untuk banyak makan. Makanan yang dikonsumsi pun kebanyakan fastfood yaitu jenis makanan yang mengandung tinggi kalori dan lemak, instan, mudah dikemas dan disajikan. Contohnya, *hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam* (Bonita & Fitranti,

2017). Hal ini membuat perilaku makannya menjadi tidak sehat karena tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan serta dapat mengakibatkan kelebihan nutrisi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang didukung dengan riset-riset dan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan tingkat stres dapat mempengaruhi perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa baru. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa baru di Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa baru di Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa baru di Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan gambaran tingkat stres pada mahasiswa baru di Jember
2. Mendeskripsikan gambaran perilaku makan pada mahasiswa baru di Jember
3. Mendeskripsikan gambaran status gizi pada mahasiswa baru di Jember
4. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku makan pada mahasiswa baru di Jember
5. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa baru di Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan,

keterampilan, serta pengalaman belajar dari ilmu yang didapatkan sehingga dapat memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa baru di Jember.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam merancang program, sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan, khususnya mengenai hubungan tingkat stres dan perilaku makan dengan status gizi pada mahasiswa baru di Jember

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi masyarakat terkait perubahan perilaku makan ketika mengalami stress sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dapat berpengaruh pada perilaku makan

4. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu membantu dan memberikan gambaran serta pemahaman bagi mahasiswa baru agar lebih memahami stres, perilaku makan dan status gizi, sehingga dapat dicegah dan diperbaiki lebih baik lagi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya untuk referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan terfokus dalam bidang gizi.