

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena gangguan kesehatan mental saat ini terjadi di berbagai lapisan masyarakat Indonesia. Peningkatan masalah mental di Indonesia, khususnya yang berkaitan dengan masalah tingkat stres memiliki prevalensi tinggi orang dengan gangguan jiwa. Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan mereka untuk mengatasinya.(Kaunang et al., 2019). Stres dapat didefinisikan sebagai respon yang tidak diinginkan seorang menghadapi tekanan atau kewajiban, yang dapat terjadi akibat perubahan hidup atau situasi yang mengancam (Nur & Mugi, 2021). Stres dapat berdampak terhadap kondisi fisik dan psikososial individu, seperti munculnya kecemasan, depresi, penurunan sistem kekebalan tubuh, hilangnya energi dan muncul perasaan-perasaan negatif serta kekhawatiran yang berlebihan (Lestari *et al.*, 2021)

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres, sehingga penyakit gangguan kesehatan mental menempati urutan ke-4 diseluruh dunia pada tahun 2019 (WHO,2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang berusia lebih dari lima belas tahun mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta orang mengalami depresi (Riskesdas, 2018). Selain itu, masalah kesehatan jiwa di Indonesia dikaitkan dengan jumlah orang yang menderita gangguan jiwa yang sangat tinggi. survei kesehatan Indonesia yang dilakukan oleh kementerian kesehatan menunjukan bahwa prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi berada pada kelompok umur 15-24 tahun sebanyak 2% atau 1 dari 50 penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan jiwa (Kemenkes,2023). Sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebanyak 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019)

Mahasiswa di Indonesia rata-rata berusia 18-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa berada tahapan perkembangan. Pada usia tersebut seseorang berusaha untuk bergaul, membangun hubungan, dan mengemban tanggung jawab. Selain itu, mahasiswa ditahapan ini tentu memiliki beban akademik dan kegiatan kampus lainnya, yang memacu untuk memenuhi tugas yang diberikan (Siregar & Putri, 2019). Hal ini menjadikan masalah penyebab stres saat melakukan tugas pengembangan tersebut. Stres dapat menyebabkan efek beragam, mulai dari yang ringan berat seperti sakit kepala dan kurangnya nafsu makan, hingga yang paling berbahaya yaitu bunuh diri salah satu tingkat berat stres (Musabiq & Karimah, 2018).

Aspek penting lainnya yang dibutuhkan seorang mahasiswa tingkat akhir yaitu adanya motivasi. Motivasi dapat didefinisikan sebagai salah satu kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Seto *et al.*, 2020). Perubahan energi seseorang yang menunjukkan dengan timbulnya efektif dan reaksi untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai, maka dapat diambil gambaran bahwa motivasi mengarahkan pada hal yang positif sehingga menghasilkan kegiatan yang produktif (Rumhadi, 2020). Pendidikan di perguruan tinggi menuntut seorang mahasiswa untuk belajar mandiri yang mengharuskan setiap individu memiliki rasa ingin tahu. Maka dengan adanya motivasi belajar sebagai pendorong seorang mahasiswa semangat dan memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Namun, ada faktor stres yang dapat mempengaruhi tingkat keinginan untuk belajar (Pratiwi *et al.*, 2018).

Stres dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa. Beberapa faktor yang mengoptimalkan motivasi mahasiswa yaitu aspirasi mahasiswa, kemampuan belajar, kondisi mahasiswa itu sendiri, kondisi lingkungan terdekatnya dan adanya stresor di dunia perkuliahan. Dari beberapa sebab yang tidak terpenuhi olehnya maka akan menjadi beban pada mahasiswa sehingga mengalami dan motivasi belajar menurun (Mahardhika *et al.*, 2023). Hubungan stres dengan motivasi ini diperkuat pada penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi semakin rendah. Sehingga

diharapkan mahasiswa dapat terus meningkatkan motivasi dalam mengerjakan skripsi agar dapat mengurangi tingkat stres yang didapat selama mengerjakan skripsi (Pasaribu, 2018).

Pola makan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal sebabkan hal-hal yang ada di tubuh seseorang yang memilih makanan. Sedangkan faktor eksternal diantaranya dipengaruhi oleh tempat tinggal, lingkungan, sosial dan tingkat stres. Meningkatnya permasalahan gizi pada mahasiswa disebabkan mulai stres, kehilangan fokus dan malas belajar (Wulandari *et al.*, 2019). Hal ini sebanding dengan penelitian Arieska dan Hadiana yang memeriksa mahasiswa Kesehatan yang menemukan bahwa pola makan mahasiswa berpengaruh pada status gizi (Kanah, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 subjek mahasiswa Jurusan Kesehatan yaitu Program Studi Gizi Klinik dan Manajemen Informasi Kesehatan sebanyak 46,7% mahasiswa sering menunda makan karena tugas yang diberikan, dari hasil kuesioner sebanyak 13,3% memiliki kebiasaan menunda makan, sebanyak 23,3% terkadang menunda makan, dan sebanyak 16,7% jarang menunda makan. sehingga hampir 50% mahasiswa atau 15 dari 30 subjek jarang dapat mengatur pola makan dengan baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah tingkatan stres yang dihadapi oleh seseorang individu. Pola makan akan menentukan jumlah zat gizi yang diperoleh dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan yang tidak sehat, rendah serat, dan tinggi lemak menyebabkan penambahan berat badan. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi status gizi pada individu. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan diperoleh sebesar 33,3% mahasiswa dengan status gizi kurang, sebesar 10% mahasiswa dengan berat badan diatas normal kategori obesitas diperoleh 56,7% dengan status gizi normal.

Pada saat stres akan ada beberapa hormon yang mempengaruhi asupan makan dan nutrisi. Perubahan hormonal selama stres dapat menyebabkan perubahan status gizi seseorang individu. Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon *Corticotropin Releasing Hormon* (CHR).

Hormon ini berperan menekan rasa lapar sehingga mekanismenya disebut dengan *acute appite regulation*. Tubuh membutuhkan mengisi kembali energi agar fungsi fisiologis dapat tetap berfungsi normal (Wijayati *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hale pada tahun 2023 pada menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan dan stres terhadap pola makan (Hale, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, dari 30 mahasiswa yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember secara acak pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat 50% mahasiswa mengalami stres dalam penyusunan tugas akhir, dan sebanyak 50% tidak menjaga pola makan dengan baik. Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini dilakukan untuk mahasiswa Politeknik Negeri Jember karena merupakan kampus vokasi dengan sistem belajarnya lebih banyak praktikum. Dari hasil uraian latar belakang, maka peneliti bermaksud ingin mengadakan penelitian di Politeknik Negeri Jember untuk meneliti ada tidaknya hubungan tingkat stres dengan motivasi mengerjakan skripsi, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan motivasi mengerjakan skripsi, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan motivasi mengerjakan skripsi, pola makan, dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan kesehatan Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember
2. Untuk mengidentifikasi motivasi pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember

3. Untuk mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember
4. Untuk mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember
5. Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan motivasi pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember
6. Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember
7. Untuk menganalisis hubungan tingkat stres terhadap status gizi pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi yang berguna serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

1.4.2 Bagi Masyarakat

hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai stres dalam proses penyusunan skripsi serta menjadi salah satu alternatif upaya dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir

1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi serta dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya

