

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama akan dituntut agar bisa beradaptasi dengan dunia baru, tugas di perkuliahan, adanya sistem kredit semester (SKS) pada sistem perkuliahan yang menyebabkan kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita,2015). Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan mahasiswa yang berbeda dengan sekolah menengah atas (SMA) menjadi salah satu faktor yang akan menyebabkan stres pada mahasiswa. Kondisi yang menekan individu terkait akademik diartikan sebagai stres akademik (NTOU,2016). Stres akademik pada mahasiswa ini juga akan mempengaruhi pola makan tidak normal yang akan berakibatkan muncul gangguan makan (Noe *et al.*, 2019).

Gangguan makan merupakan perilaku terkait makan yang berlangsung terus menerus sehingga menyebabkan masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial (Budianto, 2009). Gangguan makan menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-IV) terbagi atas tiga jenis yaitu: *binge eating disorder*, *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa*. (Fairburn *et al.*, 1998).

Gangguan makan dapat berdampak buruk jika terjadi secara terus menerus, salah satu dampak gangguan makan adalah malnutrisi. Malnutrisi mengakibatkan penurunan fungsi otak yang mengganggu kualitas kecerdasan intelektual dan menyebabkan terjadinya stres (Handajani *et al.*,2010).

Gangguan makan jenis *bulimia nervosa* akan berdampak buruk pada gangguan pencernaan dan malnutrisi (Mu dan Dhanny, 2021). Lebih dari 90% penderita gangguan makan jenis *anorexia nervosa* mengalami gejala *amenorrea sekunder* yang disebabkan oleh malnutrisi kronis (Tsuboi, 2005). Penderita yang mengalami gangguan makan jenis *binge eating disorder* cenderung akan mengalami *overweight* (Santi, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Pengpid dan Peltzer (2018) terhadap 3148 mahasiswa dengan rata-rata usia 20,5 tahun dari lima universitas di *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) yang terdiri dari Indonesia, Malaysia, Myanmar, Thailand dan Vietnam dengan menggunakan *Eating Attitude Test-26* terdapat 11,5% mahasiswa berisiko mengalami gangguan makan dalam faktor risiko *body image* negatif, obesitas dan depresi. Sejalan dengan penelitian pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Brawijaya dilakukan oleh Zulhadiman, *et al* (2024) menyebutkan bahwa 72,7% responden mengalami stres akademik sedang, 12,1% mengalami stres akademik berat dan 32,6% berisiko mengalami gangguan makan. Indonesia belum memiliki data berskala nasional yang berkaitan dengan gangguan makan dan stres akademik terutama yang terjadi pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil survei stres akademik dan gangguan makan yang dilakukan terhadap 120 mahasiswa tahun pertama Universitas Siliwangi pada tahun 2022 dengan pengambilan sampel 10% dari populasi yang mewakili karakteristik populasi yang terdiri dari 20 mahasiswa setiap jurusan. Survei stres akademik dengan mengisi kuesioner menggunakan *google form*

menunjukkan 80% mahasiswa mengalami masalah stres akibat banyak tekanan dan tuntutan tugas maupun ujian yang menyebabkan pola makan berubah. Survei gangguan makan dengan menggunakan *google form Eating Attitude Test-26* menunjukkan 30% mahasiswa Prodi Gizi, 25% mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 20% mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat, 10% mahasiswa Prodi Teknik Sipil dan 5% mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika.

Berdasarkan hasil survei menunjukkan persentase terbanyak yaitu mahasiswa Prodi Gizi Universitas Siliwangi mengalami gangguan makan dan stress akademik, sehingga peneliti ingin mengetahui adakah hubungan stres akademik dengan gangguan makan mahasiswa Prodi Gizi Universitas Siliwangi Angkatan 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan stres akademik dengan gangguan makan mahasiswa Prodi Gizi di Universitas Siliwangi Angkatan 2024 ?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan stres akademik dengan gangguan makan mahasiswa Prodi Gizi di Universitas Siliwangi Angkatan 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan mengenai hubungan stres akademik terhadap gangguan makan mahasiswa juga dapat meningkatkan kesadaran akan dampak dari gangguan makan.

2. Bagi Program Studi

Menambah kepustakaan yang bisa dimanfaatkan oleh civitas akademika Program Studi Gizi Universitas Siliwangi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan gizi tentang hubungan stres akademik dengan gangguan makan.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan menambah pengalaman dalam menerapkan ilmu yang didapat selama kuliah ke dalam praktik nyata.

E. Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Permasalahan yang akan diteliti adalah hubungan stres akademik dengan gangguan makan mahasiswa gizi Universitas Siliwangi Angkatan 2024.

2. Lingkup Metode

Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam lingkup keilmuan gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa gizi Universitas Siliwangi Angkatan 2024.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Mei 2025.