

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* pada Mahasiswa

a. Mahasiswa

Menurut Undang - Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang perguruan tinggi, mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pembelajaran dan terdaftar secara resmi di perguruan tinggi, baik di akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Mahasiswa berada pada fase transisi antara remaja akhir dan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun (Hulukati dan Djibran, 2018). Pada fase ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan diri memasuki kehidupan dewasa (Hulukati dan Djibran, 2018).

Proses perkembangan mahasiswa dapat berlangsung secara bertahap. Setiap tahap perkembangan akan mengalami tuntutan dan tanggung jawab yang semakin kompleks seiring dengan tingkat pendidikan (Hulukati dan Djibran, 2018). Masa kemandirian dapat mendorong mahasiswa untuk memilih *junk food* yang menawarkan kepraktisan dan cita rasa yang menarik (Fayasari *et al.*, 2022). Penyebab

Konsumsi *junk food* pada mahasiswa diantaranya karena tidak memiliki banyak waktu untuk memasak, kelelahan setelah perkuliahan, dan padatnya tugas akademik. Kondisi ini mendorong mahasiswa lebih memilih *junk food* sebagai alternatif (Aziza dan Farhat, 2021).

b. *Junk Food*

1) Pengertian *Junk Food*

Junk food merupakan makanan cepat saji yang dapat ditemukan dengan mudah dan berisiko terhadap kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). *Junk food* dapat mengacu pada makanan cepat saji karena mudah dibuat dan dikonsumsi (Yuniah *et al.*, 2023).

Menurut *Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)*, *junk food* terdiri dari kata *junk* (sampah) dan *food* (makanan) sehingga diartikan sebagai makanan sampah. Penyebab makanan tersebut diartikan sebagai makanan sampah karena memiliki kandungan yang tidak baik untuk kesehatan seperti tinggi gula, lemak, garam dan bahan yang tidak sehat lainnya serta cara pengolahan yang tidak sehat (FAO, 2019). *Junk food* merupakan istilah untuk mendeskripsikan makanan yang tidak sehat dan memiliki zat gizi yang rendah (Mititelu *et al.*, 2023).

Junk food diciptakan sebagai bahasa gaul untuk kepentingan publik pada tahun 1972 oleh Michael Jacobson, Direktur Pusat Sains, Washington DC (Ashakiran dan Deepthi, 2012). *Junk food*

banyak digemari dikalangan masyarakat terutama mahasiswa karena mendapatkan makanan yang lebih cepat, mudah didapatkan, dan rasanya yang lezat (Winarto dan Endah, 2023)

2) Jenis-Jenis *Junk Food*

Menurut *Dunford* dalam penelitian Tazkiah *et al.* (2024) mengkategorikan *junk food* sebagai makanan pendamping atau cemilan dengan rasa gurih atau manis serta sering dikonsumsi melebihi batasan asupan yang direkomendasikan. *junk food* diantaranya permen, minuman bersoda, coklat, keripik kentang atau *snack* ringan, es krim, dan lain sebagainya (Kristiana *et al.*, 2020).

Junk food menurut Mhaske (2013) merupakan *junk food* yang tergolong sebagai pengganti makanan pokok, seperti *fried chicken*, *pizza*, *humberger*, *cake keju*, mie, kentang goreng, dan goreng-gorengan. *Junk food* yang tergolong sebagai jajanan, yaitu milk shake, permen, minuman bersoda, minuman ringan, keripik asin atau *snack*, dan es krim. *Junk food* yang umumnya dikonsumsi yaitu *humburger*, *pizza*, kentang goreng, ayam goreng tepung, *nugget*, sosis, gorengan, donat, bakso goreng/bakar, mie goreng, *mie instant*, batagor, asinan, siomay, *spaghetti*, *popcorn* dan lain-lain (Wangi, 2024).

Junk food dikategorikan menjadi dua jenis yaitu *western junk* dan tradisional *junk food*. *Western junk food* seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, *french fries*, *hot dog*, *ice cream*, dan *soft drink*

sedangkan lokal *junk food* seperti gorengan, mie instan, martabak, makanan asinan, sate ayam dan berbagai jenis jajanan kaki lima lainnya (Bonita dan Fitranti, 2017).

Kategori *Junk food* yang berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu diantaranya makanan asinan, makanan kalengan makanan gorengan, makanan daging olahan, mie instan, makanan yang dipanggang atau dibakar, makanan asinan kering, makanan manisan beku dan daging berlemak dan jeroan (Tanjung *et al.*, 2022).

3) Kandungan *Junk Food*

Junk food merupakan makanan yang tidak bergizi karena tinggi energi, lemak jenuh, garam, gula, namun memiliki kandungan serat, vitamin, serta mineral yang rendah sehingga berdampak pada buruk bagi kesehatan (Yuniah *et al.*, 2023). *Junk food* memiliki kandungan energi, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat (Nugroho dan Hikmah, 2020).

Tabel 2. 1
Tabel Kandungan Gizi *Junk Food* per 100 Gram

<i>Junk food</i> per 100 gram	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Lemak (gram)	Kolesterol (mg)	Sodium (mg)
<i>Pizza</i>	483	33	48	52	592
<i>Pasta</i>	131	25	1,1	33	6
Mie goreng	459	67	18	0	847
Burger	295	24	14	47	414
Hot dog	290	4,2	26	77	1.090

<i>Junk food</i> per 100 gram	Energi (kkal)	Karbohidrat (gram)	Lemak (gram)	Kolesterol (mg)	Sodium (mg)
Kentang goreng	312	41	15		210
bakso	147,8	19,8	2	28	21
Donat	400	46,3	21,8	36	20
<i>Fried chicken</i> <i>(dada)</i>	298	0,1	16,8	29	741

Sumber : Nutrisurvey, Tabel Komposisi bahan makanan (2017)

Menurut penelitian Tanjung *et al.* (2022), *junk food* memiliki kandungan diantaranya sebagai berikut.

- a) Zat aditif, merupakan zat untuk menjaga mutu dan stabilitas makanan, termasuk penyedap rasa seperti *monosodium glutamate* dan pengawet. Pengawet dapat menyebabkan kerusakan hati atau bahkan kanker jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan.
- b) Sodium, merupakan komponen dari garam yang dapat meningkatkan tekanan darah, berisiko menimbulkan hipertensi, gangguan ginjal, dan stroke.
- c) Lemak jenuh, dapat meningkatkan risiko kanker termasuk kanker usus dan payudara. Lemak jenuh dapat merangsang hati untuk memproduksi kolesterol dalam jumlah besar.
- d) Kadar glukosa tinggi, dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti diabetes, obesitas, dan kerusakan gigi.

Selain zat-zat di atas, beberapa *junk food* juga mengandung bahan berbahaya lainnya seperti *formalin*,

rhodamin B, metanil yellow, boraks, dan asam salisilat yang juga dapat memicu timbulnya penyakit kanker.

4) Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Faktor - faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food* diantaranya sebagai berikut.

1) Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. *Junk food* dipandang sebagai makanan modern dan menjadi tren di kalangan mahasiswa (Tanjung *et al.*, 2022). Hal ini dikarenakan mahasiswa mendapatkan dukungan dari teman sebaya nya untuk mengonsumsi makanan cepat saji mengonsumsi makanan cepat saji. Mahasiswa cenderung memilih makan bersama teman-teman dibandingkan di rumah sehingga dapat menuju pada pembentukan kebiasaan makan tidak sehat (Arisdani, 2023)

2) Pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. Perilaku yang diterapkan oleh seorang mahasiswa dapat dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki. Termasuk pengetahuan mengenai gizi yang dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam mengonsumsi makanan (Alfora *et al.*, 2023). Pengetahuan dapat berperan dalam pemilihan makanan. Pengetahuan terbatas dapat mendorong mahasiswa untuk

mengonsumsi makanan yang praktis dan lezat tanpa mempertimbangkan nilai gizi serta dampak kesehatannya (Tanjung *et al.*, 2022)

3) Rasa

Rasa dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. *Junk food* umumnya memiliki kandungan lemak, garam dan gula yang tinggi sehingga menciptakan cita rasa yang disukai oleh masyarakat. Restoran cepat saji terus berinovasi menciptakan variasi menu yang sesuai dengan keinginan konsumen (Tanjung *et al.*, 2022).

Junk food memiliki kandungan lemak yang tinggi, serta kandungan gula dan garam yang juga tinggi. Selain itu, makanan ini juga mengandung monosodium glutamat (MSG), garam sodium, gula, lemak, serta zat adiktif lain yang mengakibatkan kecanduan dengan rasa gurih yang dimiliki (Alfora *et al.*, 2023).

4) Uang Saku

Uang saku dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. Uang saku adalah uang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Palupi *et al.*, 2023). Peningkatan uang saku dapat mengubah pola makan menjadi tidak sehat, termasuk meningkatnya konsumsi *junk food*. Semakin besar uang saku yang diterima, maka semakin banyak makanan yang dibeli untuk dikonsumsi (Tanjung *et al.*, 2022).

Semakin besar uang saku yang diperoleh mahasiswa, maka akan semakin banyak dan semakin sering mengonsumsi *junk food* (Alfora *et al.*, 2023).

Analisis data besar uang saku didapat melalui pertanyaan pada formulir kuesioner, kemudian dibandingkan dengan nilai rata-rata untuk memperoleh kategori nominal tinggi (Uang saku per-hari \geq median uang saku) dan nominal rendah (Uang saku per-hari $<$ median uang saku) (Purba *et al.*, 2022).

5) Harga

Harga dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. Strategi pemasaran seperti harga terjangkau dan promosi paket hemat menjadi daya tarik, terutama bagi mahasiswa yang belum memiliki penghasilan sendiri (Tanjung *et al.*, 2022). Harga yang terjangkau dengan porsi yang besar dapat mengambil peran terhadap kebiasaan mengonsumsi *junk food* (Alfora *et al.*, 2023).

6) Praktis

Makanan *junk food* menawarkan layanan praktis yang menjadi alasan banyak dikonsumsi oleh mahasiswa. Teknologi yang canggih dapat mempercepat pembuatan makanan dan dapat dengan mudah dipesan melalui *online* (Tanjung *et al.*, 2022).

7) Tempat Tinggal Kuliah

Tempat tinggal kuliah dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. Mahasiswa yang tinggal di indekos akan memilih mengonsumsi *junk food* karena cepat, praktis dan lebih kenyang. Mahasiswa yang memiliki kesibukan tidak memiliki waktu untuk mengolah makanan sehingga kurang memperhatikan masalah kandungan gizi (Marshellina *et al.*, 2023). Mahasiswa yang tinggal dengan orangtua atau keluarga akan lebih diperhatikan masalah gizi dan kesehatan pada makanan yang dihidangkan oleh keluarganya (Anggiruling *et al.*, 2022)

8) Stres

Stres dapat memicu kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol sebagai respons alami tubuh. Peningkatan hormon kortisol ini merangsang produksi hormon insulin, leptin, dan sistem neuropeptida yang mengaktifkan rasa lapar di otak, sehingga mendorong keinginan mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan energi seperti *junk food* (Zaini, 2019).

Stres yang sering dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan mental yang muncul akibat berbagai tuntutan dan aktivitas pembelajaran sehingga beresiko mengalami peningkatan konsumsi makanan. Kondisi ini dapat mengakibatkan masalah psikologis yang

berdampak pada kesehatan fisik dan memicu kebiasaan makan tidak sehat seperti konsumsi *junk food* berlebihan (Marshellina *et al.*, 2023).

5) Dampak Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan konsumsi *junk food* dalam jumlah yang berlebihan akan menyebabkan obesitas dan berbagai penyakit lain (Kristiana *et al.*, 2020). Kandungan lemak atau kolesterol tinggi dalam *junk food* akan mengakibatkan penumpukan lemak jenuh yang tidak hanya memicu obesitas tetapi juga berbagai gangguan kesehatan lainnya (Kristiana *et al.*, 2020). Proses metabolisme lemak dalam tubuh akan melibatkan berbagai mekanisme, salah satunya proses *auto*-oksidasi yang dapat meningkatkan produksi radikal bebas secara signifikan (Nugroho dan Hikmah, 2020). Radikal bebas dapat menyerang berbagai senyawa dan jaringan tubuh sehingga berpotensi mengakibatkan penyakit tidak menular (Mazni *et al.*, 2019).

Dampak kesehatan dari konsumsi *junk food* secara berlebihan tidak hanya terhadap obesitas tapi dapat menyebabkan berbagai penyakit lain yaitu diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lain-lain (Nugroho dan Hikmah, 2020). Obesitas berperan sebagai faktor risiko perantara untuk berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes dan

kanker. Prevalensi obesitas yang tinggi masih menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan (Tazkiah *et al.*, 2024).

6) Cara Mengukur Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai perilaku seseorang terhadap makanan mencakup sikap, keyakinan dan pola pemilihan makanan yang dilakukan secara berulang (Jauziyah *et al.*, 2021). Secara umum, FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan individu dalam periode waktu tertentu (Faridi *et al.*, 2022).

Food Frequency Questionnaire (FFQ) merupakan metode untuk menghitung frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam periode harian, mingguan, atau bulanan (Faridi *et al.*, 2022). Daftar makanan yang digunakan dapat bersumber dari penelitian terdahulu atau disusun sendiri oleh peneliti dengan mempertimbangkan ketersediaan pangan yang ada di lingkungan populasi penelitian. *Recall* 1 x 24 jam di hari *weekday* dilakukan pada survey pendahuluan untuk melengkapi data jenis *junk food* yang tidak tercantum di list makanan FFQ. Frekuensi konsumsi dapat disajikan dalam bentuk kuantitatif angka (skor) atau bentuk frekuensi yang sudah dikategorisasikan. Skor konsumsi *junk food* ditunjukkan pada tabel 2.2.

Tabel 2. 2
Skor dan Frekuensi FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Frekuensi	Skor
>3 kali/ hari	50
1 kali/hari	25
3-6 kali/ minggu	15
1-2 kali/ minggu	10
2 kali/ bulan	5
Tidak pernah	0

Sumber : Faridi *et al.* (2022)

Perhitungan dilakukan dengan cara menjumlahkan skor FFQ masing-masing responden, kemudian pengkategorian kebiasaan konsumsi *junk food* seperti pada tabel 2.3.

Tabel 2. 3
Kategori Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Kategori kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	Keterangan
Jarang	< median skor seluruh responden
Sering	≥ median skor seluruh responden

Sumber : Faridi *et al.* (2022)

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres

Menurut *World Health Organization* (2023), stres dapat didefinisikan sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental sebagai respons alami manusia yang mendorong untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam hidup. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), stres merupakan reaksi fisik maupun emosional seseorang terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Menurut Putri (2021), stres adalah respons terhadap tekanan lingkungan saat seseorang

tidak mampu mengatasi masalah, sehingga ketidakmampuan tubuh dan mental dalam merespons beban atau tugas yang melebihi kapasitasnya.

b. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan mental yang muncul akibat berbagai tuntutan dan aktivitas pembelajaran. Kondisi ini terjadi ketika seseorang menghadapi berbagai pemicu stres yang berasal dari kegiatan yang berhubungan dengan proses belajar mengajar (Darma dan Rhamadona, 2021). Stres akademik merupakan tekanan mental yang sering dialami mahasiswa akibat ketidakseimbangan antara tugas dan kemampuan, seperti tuntutan IPK tinggi, tenggat waktu tugas, dan kecemasan menghadapi ujian, kegagalan dalam hal akademik, kecemasan dan putus asa dalam mencapai akademik (Fradinta *et al.*, 2022).

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami banyak tahapan, hambatan, tantangan dan kendala termasuk saat perkuliahan. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan akademik yang berpeluang menjadi stresor akademik (Saniya dan Wahyuni, 2024). Peningkatan stres akademik yang berkelanjutan dapat menurunkan performa akademik mahasiswa dan berpengaruh pada indeks prestasi (Fradinta *et al.*, 2022). Secara umum, penanganan stres diantaranya makan, beribadah, meditasi, menonton televisi, tidur mendengarkan musik, bercerita dengan orang tua, yoga, olahraga, merokok,

menghabiskan waktu dengan melihat media sosial (Dirniyatika dan Indrawati, 2024).

c. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Merry dan Mamahit (2020) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1) Tekanan Belajar

Tekanan belajar merupakan tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam konteks pembelajaran, baik di lingkungan universitas maupun di rumah. Tekanan ini bersumber dari berbagai pihak, mencakup keluarga, rekan sebaya di lingkungan kampus, serta tuntutan akademis seperti pelaksanaan kuis, ujian, dan ekspektasi untuk mencapai jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2) Beban Tugas

Beban tugas merupakan kewajiban akademik yang harus diselesaikan mahasiswa selama masa perkuliahan di perguruan tinggi. Hal ini meliputi berbagai bentuk penugasan yang diinstruksikan oleh dosen yang harus diselesaikan di lingkungan kampus atau sebagai pekerjaan rumah.

3) Kekhawatiran Nilai

Kekhawatiran akan nilai berkaitan erat dengan proses kognitif atau berfikir mahasiswa. Pada saat stres, mahasiswa cenderung mengalami penurunan kemampuan konsentrasi dan daya

ingat sehingga berdampak pada penurunan kualitas pengerjaan tugas akademik.

4) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri pada mahasiswa yang mengalami stres cenderung menurun. Mahasiswa tersebut akan mudah merasa gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian dan memiliki kekhawatiran akan mengecewakan orang tua serta dosen ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan

5) Putus Asa

Putus asa berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam hidupnya. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan tidak mampu dalam memahami materi perkuliahan serta kesulitan dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik di lingkungan kampus.

d. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Putri (2021) yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Pola Pikir

Pola pikir mahasiswa yang cenderung negatif dapat memicu timbulnya stres akademik. Pola pikir berhubungan dengan kecemasan artinya semakin tinggi tingkat berpikir positif mahasiswa maka tingkat kecemasan akan semakin rendah.

b) Kepribadian

Kepribadian memiliki pengaruh terhadap cara mahasiswa melakukan penilaian, mengekspresikan perasaan, serta menganalisis permasalahan dari berbagai sudut pandang yang berbeda.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memiliki peranan penting dalam menginterpretasikan situasi di lingkungan sekitar individu. Penilaian yang terbentuk dari keyakinan tersebut dapat mengakibatkan perubahan pola pikir dan berpotensi menimbulkan stres psikologis dalam jangka panjang.

2) Faktor Eksternal

a) Perkuliahan yang Padat

Sistem perkuliahan yang menjadi semakin padat mengakibatkan peningkatan persaingan akademik, waktu pembelajaran bertambah, tugas semakin banyak dan sulit, serta peningkatan beban akademik mahasiswa sehingga memicu adanya stres pada mahasiswa.

b) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Tekanan untuk berprestasi dapat menyebabkan adanya stress akademik. Mahasiswa menghadapi tekanan untuk mempertahankan indeks prestasi yang tinggi serta berbagai prestasi akademik lain selama masa perkuliahan. Tekanan ini

bersumber dari berbagai pihak, meliputi orang tua, dosen, keluarga besar, teman sebaya, dan diri sendiri.

Menurut Tasalim dan Cahyani (2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu sebagai berikut.

1) Metode Pengajaran Dosen

Metode pengajaran yang diterapkan oleh dosen memiliki pengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Pemilihan metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi dan pemahaman mahasiswa. Metode yang menarik akan meningkatkan perhatian mahasiswa, mengurangi kejenuhan dan memudahkan pemahaman materi.

2) Perubahan Jadwal Kuliah

Perubahan jadwal kuliah yang tidak teratur dapat mengganggu mahasiswa dalam mengatur kegiatan akademik dan *non-akademik*. Perubahan mendadak seperti pergantian jam, ruang kuliah, waktu istirahat dan lain-lain dapat memicu stres dan tekanan pada mahasiswa.

3) Hubungan Pertemanan

Hubungan pertemanan dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi dan sosialisasi rendah dapat menghambat proses akademik karena kurang dukungan dan bantuan dari teman sekitar sehingga dapat menurunkan pertahanan diri seseorang terhadap stresor.

4) Motivasi yang kurang

Motivasi berperan sebagai dorongan internal yang mengarahkan mahasiswa untuk mencapai target tertentu. Motivasi yang rendah dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dan tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan *non* akademik. Banyak tuntutan yang harus diselesaikan dan kurang motivasi dari orang terdekat dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres.

5) Ujian Praktikum

Ujian praktikum dilaksanakan untuk menilai dari hasil belajar yang sudah dilaksanakan. Mahasiswa yang mengalami stres akademik selama ujian praktikum cenderung menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, denyut nadi meningkat, tangan dan kaki gemetar, tangan dingin, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kelulusan ujian.

Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya disebabkan oleh pola pikir, kepribadian, keyakinan, penanganan stres dan motivasi yang kurang. Faktor eksternal diantaranya disebabkan oleh metode pengajaran dosen, perubahan jadwal kuliah, hubungan pertemanan, ujian praktikum, tekanan untuk berprestasi tinggi dan perkuliahan yang padat.

e. Strategi Penanganan Stres

Saat seseorang mengalami stres akan cenderung mencari dan menggunakan berbagai cara untuk mengurangi stres atau biasa disebut dengan penanganan stres. Menurut penelitian Juzailah dan Ilmi (2022) penanganan stres dibagi menjadi 2 jenis yaitu sebagai berikut:

1) *Problem focused coping*

Problem focused coping merupakan penanganan secara langsung tuntutan yang dapat menyebabkan stress yaitu keluar dari tempat sumber stres (misalnya lingkungan pekerjaan, sekolah, dan lain-lain) atau mencari bantuan tenaga profesional,

2) *Emotional focused coping*

Emotional focused coping merupakan penanganan secara respons emosional yang diakibatkan stress yaitu dengan cara menonton televisi, bermain *game*, makan, minum alkohol untuk mengurangi kondisi emosional yang dialami akibat stres.

f. Dampak Stres Akademik

Menurut buku Tasalim dan Cahyani (2021) dampak stres akademik terhadap mahasiswa adalah sebagai berikut.

1) Perubahan kebiasaan makan

Tingkat stres dapat berdampak pada kebiasaan makan seseorang. Mahasiswa akan menunjukkan perubahan nafsu makan dan menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat seperti makanan *junk food*. Stres terkait dalam pemilihan makanan yang tidak sehat.

Perubahan kebiasaan makan mahasiswa dapat berbeda setiap individu. Perubahan tersebut adalah tanggapan atau respon tubuh untuk melakukan penanganan stres (AlJaber *et al.*, 2019).

a) Perubahan nafsu makan

Stres dapat mengakibatkan perubahan nafsu makan yang ditandai dengan peningkatan nafsu makan (*emotional overeating*) dan penurunan nafsu makan (*emotional undereating*). Pada jangka pendek, stres akan mengalami perubahan kebiasaan makan yang semula normal menjadi mengalami penurunan konsumsi makan. Hal ini dapat terjadi karena ketika seseorang mengalami stres bagian otak yang disebut hipotalamus melepaskan hormon kortikotropin yang berfungsi untuk menekan nafsu makan.

Otak juga mengirimkan pesan ke kelenjar adrenal yang berada di atas ginjal untuk mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin (dikenal hormon adrenalin). Epinefrin ini yang membantu memicu respon tubuh untuk menunda makan (Eliska dan Hardiansyah, 2022).

Setelah beberapa saat atau dalam jangka panjang hormon CRH (*Corticotrophin Releasing Hormon*) yang dilepaskan dari hipotalamus ke aliran darah menuju pituitary untuk melepaskan *Adenocorticotrophin Hormon* (ACTH) kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk melepas hormon kortisol dapat

merangsang produksi hormon insulin, leptin, dan sistem neuropeptida akan meningkat.

Perubahan perilaku atau kebiasaan makan dengan meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan orang memilih makanan tinggi lemak atau gula yang apabila dikonsumsi berlebihan akan berakibat pada peningkatan lemak dalam tubuh (Zaini, 2019). Mahasiswa dalam keadaan tertekan cenderung melakukan mekanisme penanganan dengan cara memperbanyak makanan yang menimbulkan rasa nyaman seperti *junk food* (AlJaber *et al.*, 2019)

b) Pemilihan makanan yang tidak tepat

Peningkatan kadar kortisol saat stres dapat merangsang produksi hormon insulin, leptin, dan sistem neuropeptida yang mengaktifkan rasa lapar di otak. Hal ini mendorong keinginan mengonsumsi makanan *junk food*, pemilihan jenis makanan tinggi gula, lemak, garam serta menimbulkan motivasi untuk mencari makanan berenergi tinggi yang menenangkan dan menyimpan energi ekstra sebagai lemak (Zaini, 2019).

Stres dapat mengurangi tingkat hormon kebahagiaan yaitu *serotonin* dan *dopamine* yang dapat menimbulkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak atau gula. Pada saat mengonsumsi makanan tinggi lemak atau gula seperti *junk food*, otak akan melepaskan lebih banyak *serotine* dan

dopamine yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan (Zaini, 2019). Pada penelitian Caso *et al.* (2020), mahasiswa pada saat mengalami stres akademik meningkatkan konsumsi makanan tidak sehat yaitu makan tinggi lemak dan gula seperti *junk food* sebagai bentuk pengalihan stres dan tekanan yang dialami.

2) Status Gizi

Pada saat individu mengalami stres, pelepasan beberapa hormon akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu. Perilaku makan yang tidak sehat apabila diterapkan dalam jangka waktu lama maka dapat mempengaruhi berat badan individu yang berakibat pada perubahan status gizi.

3) Gejala Gastrointestinal

Gejala ini berkaitan dengan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh stres. Gejala yang biasanya dirasakan adalah nyeri pada perut, gejala kerongkongan, lambung atau usus yang tidak bekerja dengan baik dan gangguan buang air.

6) Sindrom Dispepsia Fungsional

Individu yang mengalami stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

4) Insomnia

Insomnia atau gangguan tidur, hal ini dapat terjadi pada individu yang mengalami stres. Menurut Tasalim dan Cahyani (2021), insomnia yang dialami individu dapat berdampak seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, lesu dan pusing di setiap bangun tidur.

5) Penurunan Indeks Prestasi

Prestasi belajar individu yang mengalami stres akan mempengaruhi nilai indeks prestasi rendah. Hal ini disebabkan karena kurang minat individu tentang jurusan yang dipilih, motivasi belajar rendah, dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan yang rendah.

g. Pengukuran Stres Akademik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang dirancang oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Kuesioner PASS ini telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh penelitian Prasetyo dan Danriana (2022). Kuesioner ini terdiri dari 18 item pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek stres akademik yaitu ekspektasi terhadap akademik (*academic expectation*), beban kerja dan ujian (*workload* dan *examination*), dan persepsi diri akademik individu (*student's academic self perception*). Kuesioner terdiri dari 5 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan

unfavorable. Jawaban kuesioner menggunakan skala *likert* yang terdapat pada tabel 2.4.

Tabel 2. 4
Skor Stres Akademik

Jawaban	Skor	
	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Sumber : Bedewy dan Gabriel (2015)

Skor stres akademik dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah (Bedewy dan Gabriel, 2015). Semakin tinggi total skor maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. Semakin rendah skor maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Total skor kuesioner stres akademik dikategorikan pada tabel 2.5.

Tabel 2. 5
Kategori Skor Stres Akademik

Skor	Kategori
18-54	Stres akademik rendah
55-90	Stres akademik tinggi

Sumber : Bedewy dan Gabriel (2015)

3. Hubungan Stres Akademik dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Stres menyebabkan otak untuk fokus pada ancaman yang dirasakan dan mempertajam perhatian untuk mencari solusi dari masalah yang dihadapi. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan respirasi dan curah jantung, peningkatan katabolisme, dan pengalihan sirkulasi aliran darah untuk menyediakan cukup oksigen ke jantung, otot, dan otak selama periode kewaspadaan atau jangka pendek (Sharan dan Vellapdanian, 2024). Pada

kondisi stres akut atau jangka pendek, terjadi pelepasan kortisol secara bertahap tapi bersifat sementara yang akhirnya menurun kembali (Spencer, 2019). Pada fase ini, sistem saraf simpatik diaktifkan, menyebabkan kelenjar adrenal medular melepaskan noradrenalin secara cepat. Adrenalin bekerja pada jantung, paru-paru, dan otot untuk meningkatkan detak jantung, pernapasan, dan aliran darah. Setelah itu, sistem endokrin diaktifkan untuk menekan nafsu makan sementara sebagai bagian dari respons stres (Spencer, 2019).

Pada saat stres yang berlangsung jangka panjang, melibatkan aktivasi aksis hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal (HPA) yang mengakibatkan peningkatan hormon glukokortikoid terutama hormon kortisol dalam darah (Fourman *et al.*, 2021). Hipotalamus melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang merangsang *anterior pituitary* untuk melepaskan *Adenocorticotropin Hormone* (ACTH). ACTH kemudian mengaktifkan korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid, terutama kortisol, sehingga kadar kortisol dalam darah meningkat. Kortisol berperan untuk mempersiapkan tubuh menghadapi stres dengan cara meningkatkan kadar glukosa darah, menekan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan metabolisme (Knezevic *et al.*, 2023).

Berbeda dengan stres akut, stres akademik yang dialami mahasiswa dalam jangka panjang dapat digolongkan ke dalam stres kronis karena berlangsung dalam waktu yang lama (Gamayanti *et al.*, 2018). Stres akademik yang dialami mahasiswa memicu rangkaian respons fisiologis

kompleks yang dapat memengaruhi kebiasaan makan. Pada kondisi stres kronis atau jangka panjang, setelah nafsu makan berkurang kortisol akan meningkatkan nafsu makan karena tubuh perlu mengganti energi yang terkuras akibat respons stres yang berkelanjutan (Spencer, 2019).

Kortisol mempunyai fungsi dalam mengatur kadar glukosa darah untuk menyimpan energi. Kortisol merangsang metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat, produksi insulin, serta mengendalikan jumlah glukosa darah. Kortisol berperan tidak langsung dalam pemecahan glikogen menjadi glukosa-1-fosfat dan glukosa di hati dan otot, suatu proses yang dikenal sebagai glikogenolisis. Hormon utama yang memengaruhi proses ini adalah adrenalin dan glukagon. Adrenalin dapat secara efektif mendorong glikogenolisis, enzim glikogen fosforilase harus diaktifkan, dan kortisol akan membantu (Sharan dan Vellapdanian, 2024). Proses-proses ini bekerja sama untuk meningkatkan kadar glukosa darah, yang penting untuk memberi otak dan jaringan lain energi yang mereka butuhkan selama reaksi stres seperti respons melawan atau lari. Produk akhir dari proses ini dapat meningkatkan nafsu makan (Sharan dan Vellapdanian, 2024).

Efek utama kortisol adalah menstimulasi otak yang meningkatkan nafsu makan dan memengaruhi suasana hati. Kortisol juga mengurangi sensitivitas leptin di otak, semakin memicu peningkatan nafsu makan. Peningkatan nafsu makan ini disertai dengan kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat atau menunjukkan preferensi yang tinggi untuk konsumsi makanan padat energi yang tinggi gula dan lemak, seperti *junk*

food (Spencer, 2019). Meningkatnya kadar kortisol yang dipicu oleh stres kronis dapat menyebabkan meningkatnya keinginan untuk mengonsumsi makanan berenergi tinggi, lemak, dan gula serta zat gizi rendah sebagai cara untuk meredakan emosi negatif dan mengembalikan energi yang terkuras (Gemasi *et al.*, 2022).

Stres dapat mengurangi kadar hormon kebahagiaan yaitu serotonin dan dopamin karena tekanan dan kecemasan yang dihadapi (Baek, 2020). Pada situasi ini, memicu perilaku makan yang tidak sehat dan pilihan makanan yang buruk karena makanan tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan memiliki efek emosional yang positif (Gemasi *et al.*, 2022). Ketika seseorang mengonsumsi *junk food*, otak melepaskan lebih banyak serotonin dan dopamin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan untuk sementara. Otak melepaskan dopamin ketika makan makanan yang kaya gula dan lemak seperti *junk food* (Baek, 2020).

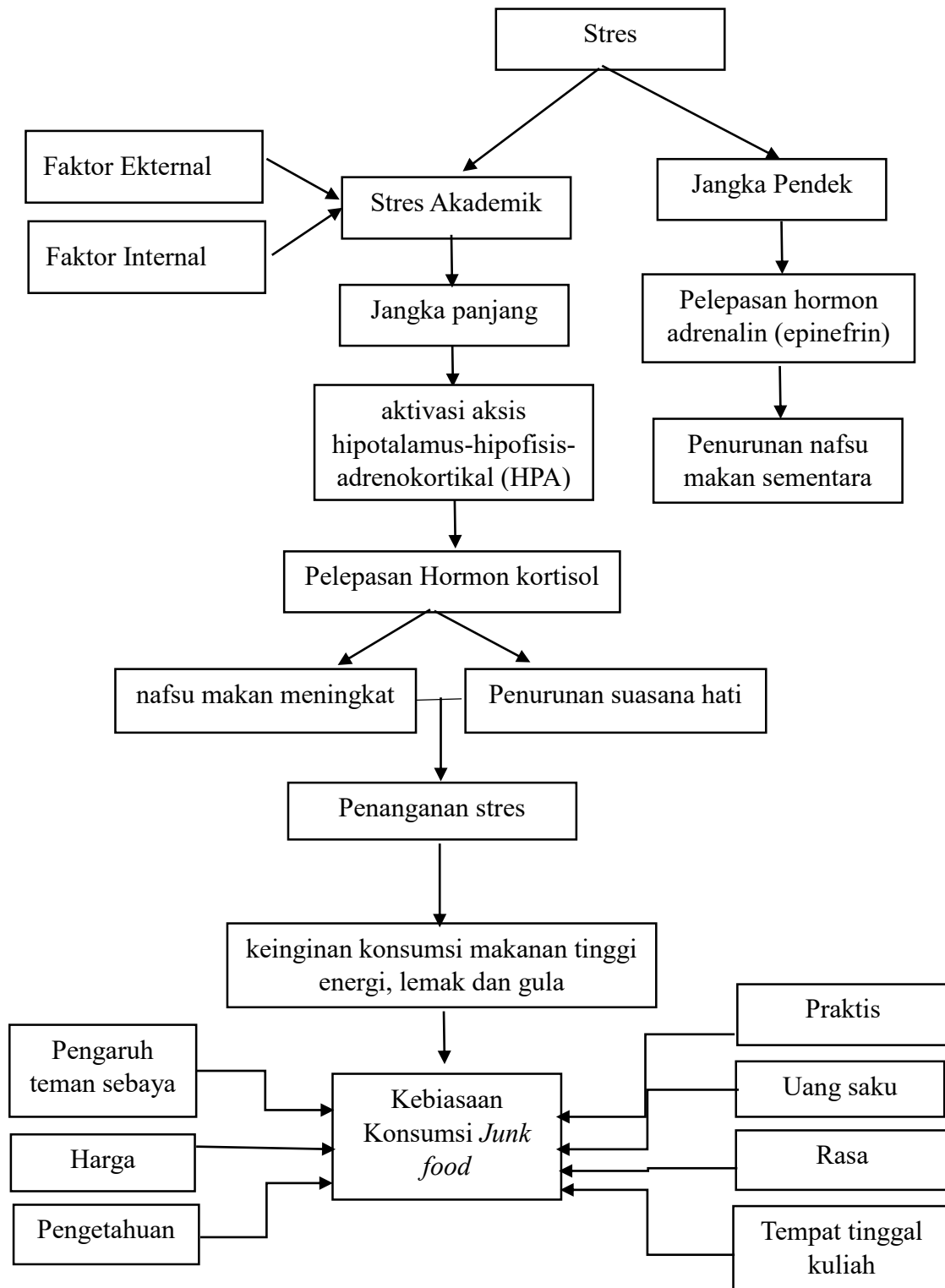
Hormon dopamin juga bisa dipicu saat menyantap makanan dengan tekstur yang berbeda dan kompleks sehingga membuat keinginan untuk memakan kembali dan menghasilkan perasaan bahagia ketika mengonsumsi makanan tersebut (Baek, 2020). Semakin tinggi tingkat kepuasan akan meningkatkan rasa kebahagiaan yang akan dihasilkan. Cita rasa *junk food* yang terasa sangat lezat saat dikonsumsi menimbulkan efek bahagia dan mengurangi kadar stres. Asupan energi dari makanan manis dan berlemak tinggi seperti *junk food* dapat meningkatkan suasana hati dan

mengalihkan perhatian terhadap stres yang dialami serta meningkatkan energi yang terkuras saat stres (McKay *et al.*, 2021).

Junk food mengandung kombinasi gula dan lemak dalam jumlah tinggi. Kandungan ini dapat merangsang pusat kebahagiaan di otak dan meningkatkan produksi dopamin, hormon yang membuat seseorang merasa bahagia (Wallace dan Fordahl, 2021). Seseorang cenderung mengonsumsi *junk food* berulang kali untuk mendapatkan sensasi yang sama (Kingsley *et al.*, 2021). Konsumsi makan *junk food* yang berulang akan terbentuk kebiasaan makan selama masa stres akademik berpotensi menjadi pola makan jangka panjang yang sulit diperbaiki setelah periode stres berakhir (Kingsley *et al.*, 2021).

Menurut penelitian, Almogbel *et al.* (2019) pada mahasiswa S1 Universitas Qassim Arab Saudi, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi *junk food*. Mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih memilih mengonsumsi *junk food* dibandingkan mahasiswa yang tidak stres ($p < 0,05$). Pada 173 mahasiswa yang mengalami stres sebesar 62,8% memilih *junk food*, sedangkan 37,2% memilih makanan sehat. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang stres lebih suka *junk food*, sedangkan mahasiswa yang tidak stres lebih suka makanan sehat. Pada penelitian ini juga menunjukkan semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi mahasiswa mengonsumsi *junk food*.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Zaini (2019), Khoiroh *et al.* (2022), dan Gryzela *et al.* (2021)