

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Era globalisasi mengubah gaya hidup masyarakat Indonesia, terutama dalam pemilihan makanan cepat saji (Tanjung *et al.*, 2022). Hal ini ditandai dengan mudah ditemukan restoran di berbagai wilayah yang menyediakan makanan cepat saji seperti *junk food* (Handayani *et al.*, 2021). *Junk food* didefinisikan sebagai makanan yang mudah didapat dan memiliki nilai gizi yang lebih rendah (Mititelu *et al.*, 2023). *Junk food* yang umum dikonsumsi ayam goreng, ayam goreng tepung, *hamburger*, *pizza*, kentang goreng, *nugget*, sosis, gorengan, donat, bakso goreng/bakar, mie goreng, mie *instant*, batagor, asinan, siomay, *spaghetti*, *popcorn* dan lain-lain (Wangi, 2024).

Mahasiswa menjadi kelompok rentan mengonsumsi *junk food* karena banyak mahasiswa yang tinggal di indekos memilih makanan yang cepat, praktis dan lebih kenyang (Marshellina *et al.*, 2023). Mahasiswa termasuk sekelompok individu dalam periode remaja akhir dan dewasa muda yang pada umumnya mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik (Praktikawati *et al.*, 2020). Mahasiswa tidak memiliki waktu untuk mengolah makanan sehingga memilih *junk food* sebagai alternatif makanan yang mudah didapatkan (Suaib *et al.*, 2020).

Negara berkembang di Asia menjadi pasar potensial untuk industri makanan cepat saji yang sangat digemari oleh mahasiswa (Arya dan Dubey,

2023). Pedoman diet Amerika merekomendasikan untuk mengonsumsi *junk food* maksimal 1- 2 kali dalam seminggu (Jia *et al.*, 2022). Menurut penelitian Arya dan Dubey (2023) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa perkotaan di India dan 84% mahasiswa di Malaysia mengonsumsi *junk food* minimal 1 kali dalam seminggu.

*Junk food* menjadi makanan yang paling banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia dengan persentase 81% (Aiyub, 2024). Mahasiswa merupakan konsumen terbesar konsumsi *junk food* dengan persentase 87,6% (Harwani dan Fauziyah, 2020). Menurut hasil penelitian Yuniah *et al.* (2023) menunjukkan 83,9% mahasiswa di Universitas Islam Bandung (UNISBA) mengonsumsi *junk food* dengan kategori sering (>3x/minggu).

Provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan persentase konsumsi *junk food* dari tahun 2018 ke 2023 dengan proporsi 1-6 kali per-minggu pada makanan tinggi lemak dari 39,7% menjadi 42,7%, makanan instan dari 65,1% menjadi 66,1%, makanan tinggi garam dari 34,43 % menjadi 43,6% dan makanan tinggi gula dari 41,2% menjadi 53,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Makanan tinggi garam menjadi makanan dengan peningkatan konsumsi tertinggi sebesar 31,7% dari tahun 2018 ke 2023.

Konsumsi *junk food* berlebihan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan obesitas. Obesitas dapat menjadi faktor risiko utama penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, jantung koroner, stroke, kanker, dan lain-lain (Nugroho dan Hikmah, 2020). Prevalensi obesitas di Indonesia pada tahun 2023 kelompok usia >18 tahun sebesar 23,4%

mengalami peningkatan sebesar 1,6% dari tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara umum disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal (faktor dari dalam diri) dan eksternal (faktor dari luar) (Handayani *et al.*, 2019). Faktor internal seperti stres (respons psikologis individual) dan rasa yang enak. Faktor eksternal seperti pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat tinggal kuliah, uang saku, harga dan praktis (Marshellina *et al.*, 2023).

Salah satu penyebab kebiasaan konsumsi *junk food* yaitu stres. Stres yang sering terjadi pada kalangan mahasiswa adalah stres akademik (Merry dan Mamahit, 2020). 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 yaitu tuntutan IPK tinggi, tugas yang berat, cemas menghadapi ujian, kegagalan dalam hal akademik dan putus asa dalam mencapai akademik (Fradinta *et al.*, 2022). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebesar 36,7 – 71,6 % (Fradinta *et al.*, 2022). Stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa salah satunya pada mahasiswa teknik. Mahasiswa teknik memiliki durasi studi yang lebih lama untuk mendapatkan gelar dibandingkan dengan jurusan lain (Huang *et al.*, 2023).

Pada saat stres, tubuh merespon dengan cara 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).

Pada kondisi stres kronis atau jangka panjang, kortisol akan meningkatkan nafsu makan karena tubuh perlu mengganti energi yang terkuras akibat respons stres yang berkelanjutan (Spencer, 2019). 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 terpakai ketika stres (McKay *et al.*, 2021). Menurut penelitian Marshellina *et al.* (2023) stres dapat memicu kebiasaan makan tidak sehat seperti konsumsi *junk food* berlebihan. Menurut penelitian Almogbel *et al.* (2019) pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan konsumsi *junk food* sehingga semakin stres yang dialami maka semakin sering konsumsi *junk food*.

Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa teknik rentan mengalami stres akademik dan berpotensi mempengaruhi konsumsi *junk food*. Hal ini menjadi intervensi untuk mengelola stres akademik dan meningkatkan kesadaran mengenai dampak konsumsi *junk food* khususnya

pada mahasiswa teknik yang merupakan jurusan *non- kesehatan* sehingga memiliki pemahaman terbatas mengenai *junk food*.

Universitas Siliwangi merupakan satu satunya perguruan tinggi negeri dan terbesar di Priangan Timur. Hasil wawancara dengan Biro Akademik Universitas Siliwangi, mengatakan Fakultas Teknik memiliki rata-rata masa studi lebih lama dibandingkan Fakultas lain yaitu 4,5 - 5 tahun. Fakultas Teknik di Universitas Siliwangi memiliki 4 jurusan yaitu Teknik Sipil, Teknik Elektro, Teknik Informatika dan Sistem Informasi. Menurut data dari Sub Bagian Administrasi Pengajaran (SBAP) Fakultas Teknik Universitas Siliwangi, Program Studi Teknik Sipil memiliki beban praktikum tertinggi yaitu dengan total 5 SKS di semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 dan rata-rata IPK terendah dengan nilai 3,19 dibandingkan Program Studi lain di Fakultas Teknik pada tahun 2024. Menurut penelitian Gunasekaran (2016), menunjukan bahwa mahasiswa teknik menjadi jurusan *non kesehatan* yang memiliki tingkat stres akademik tertinggi sebesar 46% dibandingkan jurusan lain yaitu manajemen 9%, dan hukum 24% karena beban akademik tinggi seperti tugas, praktikum dan ujian yang cukup sulit.

Program Studi Teknik Sipil berada di Kampus 2 Universitas Siliwangi yang memiliki fasilitas kantin lengkap dan menyediakan berbagai jenis *junk food*. Hasil survey pendahuluan pada 30 orang mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Siliwangi, ditemukan 63,3% mengonsumsi *junk food* dengan kategori sering dan 36,7% dengan kategori jarang. Survey pendahuluan menggunakan 30 responden karena nilai tersebut dapat

memenuhi syarat distribusi normal (Norjannah, 2023). Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil berpotensi memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang dipengaruhi oleh stres akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan stres akademik dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Tahun 2025

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah yang diteliti pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan stres akademik dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Tahun 2025?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Tahun 2025.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Penelitian ini akan menganalisis hubungan stres akademik dengan kebiasaan *junk food* pada mahasiswa

### **2. Lingkup Metode**

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jenis survey analitik observasional.

### **3. Lingkup Keilmuan**

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

### **4. Lingkup Sasaran**

Sasaran penelitian ini pada mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 Program Studi Teknik sipil Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Tahun 2025

### **5. Lingkup Tempat**

Tempat penelitian di Gedung Program Studi Teknik sipil Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

### **6. Lingkup Waktu**

Waktu penelitian ini akan dilakukan dari bulan November 2024 sampai bulan juli 2025.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait hubungan stres akademik dengan konsumsi *junk food* pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil. *Draft* skripsi penelitian diberikan ke pihak Program Studi Teknik Sipil Universitas Siliwangi sehingga dapat menjadi sumber pengetahuan baru untuk mahasiswa.

### **2. Bagi Program Studi Gizi**

Penelitian ini dapat menambah literatur dan referensi di Program Studi Gizi khususnya bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang sama.

### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Penelitian ini dapat menambah referensi dan pengembangan ilmu gizi tentang hubungan stres akademik dan kebiasaan *junk food* pada mahasiswa.

### **4. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat sebagai pengembangan kemampuan, pengalaman, menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai stres akademik dan kebiasaan *junk food* pada mahasiswa.