

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Cohen dan Farley (2008) mengatakan bahwa perilaku makan adalah sebuah perilaku yang diperlukan individu untuk mampu bertahan hidup. Perilaku makan dibagi menjadi perilaku makan yang baik dan perilaku makan yang tidak baik (Andarini, 2013). Mc Guire dan Beerman (2007) menyatakan bahwa perilaku makan yang baik adalah aktivitas makan yang dimulai dan berhenti dalam rangka menanggapi isyarat yang berasal dari tubuh. Perilaku makan yang baik ini menurut Pereira dan Alvarenga (2007) melibatkan sifat positif terhadap makanan dan berkaitan dengan kontrol diri terhadap rasa lapar, jadwal makan, akses pada makanan, dan kondisi psikologis. Sedangkan perilaku makan yang tidak baik adalah aktivitas makan yang dilakukan karena stres atau gangguan emosional. Selanjutnya, perilaku makan yang melewatkan makan, makan dengan berlebihan, dan membatasi asupan makanan.

Perilaku makan menurut Van Strein, Fritjers, Bergers, dan Defares (1986) dibagi menjadi tiga, yaitu makan sebagai respons dari emosi negatif, makan sebagai stimulus eksternal dari makanan itu sendiri, dan makan dalam jumlah yang sedikit. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Epel (Tsenkova, Boylan, & Ryff, 2013) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami peningkatan berat badan pada masa ujian. Hal ini juga didukung oleh penelitian Lemmens, Rutters, Born, dan Westerberp-Plantenga (2011) ditemukan bahwa individu setelah melaksanakan ujian matematika, memiliki keinginan yang lebih besar untuk memakan makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak seperti *dessert*.

Selain itu juga, menurut Lazaverich, Camacho, Velazquez-Alva, dan Zepeda (2016) makanan dianggap sebagai bentuk alami atau kebiasaan yang memuaskan untuk mengatasi perasaan negatif yang dirasakan tanpa mencari alternatif lainnya.

Perilaku makan sebagai stimulus eksternal menjadikan individu makan tanpa sebelumnya merasakan lapar. Seperti, melalui iklan makanan mampu meningkatkan keinginan individu untuk makan. Tidak hanya itu, tetapi juga pada acara memasak, dan foto makanan yang diperoleh dari media sosial mampu menjadi sumber kesenangan yang mengakibatkan konsumsi berlebihan serta menimbulkan perasaan yang puas (Spence, Okajima, Cheok, Petit, & Michel, 2015). Penelitian Wansink (2006) menunjukkan bahwa informasi tentang makanan yang diperoleh melalui media digital mampu mempengaruhi lebih dari 70% konsumsi makanan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Passamonti dkk. (2009) bahwa isyarat makan yang berasal dari luar individu seperti pemandangan makanan mampu meningkatkan selera makan dan keinginan untuk makan tanpa merasa lapar. Oleh sebab itu, perilaku makan dapat berasal dari makanan itu sendiri.

Perilaku makan yang sedikit mampu mempengaruhi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatur berat badan. Hal ini ditandai dengan mengatur secara kognitif seberapa banyak asupan makanan yang akan masuk ke dalam tubuh (Schur, Noonan, Polivy, Goldberg, & Buchwald, 2009). Penelitian Saufika (2012) menemukan bahwa mahasiswa dalam satu hari hanya makan satu kali di siang hari karena takut gemuk apabila makan terlalu banyak. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Khotibuddin (2017) menunjukkan bahwa

mahasiswa yang memiliki berat badan berlebih cenderung membatasi diri terhadap makanan seperti makan lebih sedikit daripada biasanya, menolak makanan atau minuman, memperhatikan apa yang akan dimakan, membuat tubuh kelaparan, dan memperhatikan timbangan berat badan. Asupan makan yang dibatasi dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan atau memelihara berat badan (Groesz dkk., 2012).

Menurut *National Institute of Mental Health* (2018) dampak apabila individu memiliki obsesi terhadap makanan, berat badan, dan bentuk tubuh yaitu bagian dari gejala perilaku makan menyimpang. *National Eating Disorders Assosiation* (2018) juga menyatakan bahwa perilaku makan menyimpang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Perilaku makan menyimpang adalah penyakit mental dan fisik yang mampu mempengaruhi individu dari berbagai usia, jenis kelamin, ras, suku, dan kelompok sosial ekonomi. Kategori perilaku makan menyimpang diantaranya yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge eating disorder*, *orthorexia*, *Other Specified Feeding or Eating Disorder (OSFED)*, *Avoidant Restrictive Food Intake Disorder (ARFID)*, *pica*, *rumination disorder*, *unspecified feeding or eating disorder*, *laxative abuse*, dan *compulsive exercise*.

Proporsi berat badan berlebih pada remaja yang berusia lebih dari 18 tahun selalu meningkat selama 11 tahun belakangan ini. Tahun 2007 sebesar 8,6%, 2013 sebesar 11,5%, dan 2018 sebesar 13,6%. Sedangkan proporsi remaja yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami obesitas meningkat dari tahun 2007 sampai 2018. Pada tahun 2007 hanya sebesar 10,5%, 2013 sebesar 14,8%, dan 2018 sebesar

21,8%. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu dari tiga puluh empat provinsi di Indonesia sebesar 21,7% (RISKESDAS, 2018).

Perilaku makan ideal seperti yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan dinamakan dengan “piring makanku” (Kemenkes, 2014). Piring makanku adalah sebuah panduan yang menggambarkan anjuran makan sehat. Makan sehat dalam setiap kali makan seperti sarapan, makan siang, dan makan malam dalam satu piring terdiri dari 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok dan lauk-pauk. Porsi makanan pokok harus lebih banyak dibandingkan dengan lauk pauk dan porsi sayur lebih banyak dari buah-buahan. Selain itu, juga dianjurkan untuk minum setiap kali makan baik sebelum atau sesudah makan.

Grunert (Fassah & Retnowati, 2014) mendefinisikan perilaku makan sebagai interaksi antara faktor fisiologis, sosial budaya, psikologi, dan ekonomi. Menurut Notoatmodjo (Purwaningrum, 2008) perilaku makan adalah respon individu terhadap makanan sebagai salah satu kebutuhan yang penting bagi kehidupan. Jadi, perilaku makan merupakan sebuah perilaku yang dilakukan untuk dapat memenuhi kebutuhan manusia agar manusia dapat melakukan fungsi sebagaimana mestinya didasari oleh faktor fisiologis, sosial budaya, psikologi, dan ekonomi. Berdasarkan faktor fisiologisnya yaitu perasaan lapar dan hormon yang membuat individu memiliki keinginan untuk makan seperti hormon leptin dan ghrenelin. Menurut Worthington dan Williams (Andayani & Karyaningsih, 2016) faktor sosial budaya yaitu kebudayaan yang ada pada masyarakat tertentu yang mampu mempengaruhi pemilihan makanan seperti lingkungan sekitar, adat dan istiadat, kebiasaan masyarakat, dan pendidikan di masyarakat. Faktor

psikologis berupa emosi dan stres. Menurut French, Epstein, Jeffery, Blundell, dan Wardle (2012) kondisi psikologis yang dialami individu dapat menyebabkan individu memiliki keinginan makan tanpa adanya stimulus yang berasal dari fisiologis tubuh. Menurut Rahman, Dewi, dan Armawaty (2016) faktor ekonomi seperti pendapatan keluarga. Apabila pendapatan keluarga tinggi, keluarga mampu menyediakan makanan yang bergizi.

Dari sejumlah penelitian, beberapa di antaranya menunjukkan stres adalah prediktor untuk perilaku makan pada mahasiswa. Hasil penelitian Torres, Diet, Nowson, dan Ph (2007) menyatakan bahwa penurunan dan peningkatan makan adalah respon terhadap stres ini tergantung pada tingkat keparahan dari *stressor*. Berdasarkan studi pustaka di atas, maka penelitian ini akan mengkaji lebih jauh mengenai perilaku makan karena mahasiswa pada umumnya ketika stres memiliki perilaku makan yang tidak baik.

Garret (2001) mendefinisikan bahwa stres adalah sebuah unsur dalam kehidupan individu tanpa melihat ras atau latar belakang budaya. Stres dapat dialami oleh siapapun. Stres terjadi ketika adanya tuntutan di luar kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Reaksi terhadap stres pun berbeda-beda tergantung dari peristiwa yang terjadi dan karakteristik yang dimiliki individu (El-aziz, Sharkawy, & Yousef, 2014). Oleh karena itu, stres dapat dialami oleh siapa saja dan reaksi yang dimunculkannya dapat berbeda-beda pada setiap individu.

Stres dianggap mempengaruhi kesehatan dan membuat individu memiliki sebuah perilaku tertentu (Hill, Moss, Sykes-muskett, Conner, & Connor, 2018).

Hudd dkk. (Sanlier & Ogretir, 2008) menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres memiliki perilaku makan yang buruk dan memakan banyak makanan tidak sehat. Mahasiswa cenderung memiliki perilaku makan yang buruk. Seringkali melewatkan waktu sarapan, ketika memilih makanan tidak memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan membeli jajanan yang jauh lebih murah dibandingkan makan makanan sehat.

Mahasiswa ketika memilih makanan seringkali tidak berdasarkan dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Mahasiswa lebih memilih makanan yang memang diinginkan daripada dibutuhkan. Ketika makan digunakan secara terus-menerus untuk mengatur suasana hati, beberapa individu kehilangan kemampuannya untuk mengenali isyarat lapar dan kenyang kemudian pada akhirnya makan ketika mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk apa pun (Hiatt dkk., 2007). Dengan demikian ketika individu stres, cenderung memilih makanan yang sesuai dengan suasana hati bukan karena rasa lapar.

Mahasiswa ketika mengalami stres memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasinya. Beberapa individu mengatasi stres melalui makan karena dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan memakan sesuatu yang rasanya enak sangat menyenangkan (Van Blyderveen dkk., 2016). Dallman (Albrecht, 2014) menyatakan bahwa mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan makan makanan yang menyenangkan adalah sumber pelepas stres. Namun, apabila individu mengonsumsi makanan dengan berlebihan maka akan memicu kenaikan berat badan dan mengakibatkan obesitas (Torres dkk., 2007).

Oleh sebab itu, makan makanan yang menyenangkan mampu membuat individu lupa terhadap stres yang dirasakannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka akan diprediksi ada hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa UII di Yogyakarta. Untuk membuktikan hipotesis, maka penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala stres dan skala perilaku makan. Penelitian ini akan melibatkan mahasiswa UII di Yogyakarta sebagai responden penelitian.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa kuatnya hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Memberi informasi mengenai hubungan stres dan perilaku makan sehingga mahasiswa mampu mengetahui perilaku makan dipengaruhi oleh stres.

2. Manfaat Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan serta memperdalam pengetahuan yang ada. Selain itu juga, penelitian ini bermanfaat sebagai pengembangan ilmu dalam bidang psikologi klinis.

D. Keaslian Penelitian

Hill, Moss, Sykes-muskett, Conner, dan Connor (2018) meneliti tentang stres dan perilaku makan pada anak-anak dan atau remaja baik laki-laki maupun perempuan berusia 8-18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah stres dapat dikaitkan dengan perilaku makan yang sehat dan tidak sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan meta analisis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa efek stres pada perilaku makan dimoderasi oleh usia dan jenis perilaku makan sehat atau makan tidak sehat ($r = 0,449$, $p = 0,001$ ($p < 0,05$)).

Fassah dan Retnowati (2014) meneliti tentang perilaku makan tidak sehat pada 62 mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada yang berusia 17-20 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat. *National Eating Disorders Association* menyebutkan bahwa perilaku diet, makan berlebihan, dan tidak makan merupakan sebuah usaha koping untuk menghindari emosi-emosi negatif, dapat membahayakan kesehatan baik itu kesehatan fisik dan emosi, serta *self esteem* seseorang. Penelitian ini menggunakan pengukuran dengan skala *Emotional Distress scale* and *Eating Behavior Scale*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *emotional distress* dan perilaku makan ($r = 0,289$, $p = 0,011$).

Lukmanto dan Kristianti (2013) meneliti tentang pengetahuan gizi dan perilaku makan pada 120 siswa dan siswi SMP Gloria 1 Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman remaja tentang gizi makanan dan adanya

penerapan perilaku makannya. Worthington dan Williams meninjau perilaku makan dapat dilihat dari makan tidak teratur, pola makan khusus, karies gigi dan penyakit gigi dan mulut, peran orang tua, dan penyalahgunaan bahan berbahaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat deskriptif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi antara pria dan wanita, sedangkan perilaku makan pada pria dan wanita tidak terdapat perbedaan.

Andayani dan Karyaningsih (2016) meneliti tentang pengaruh persepsi terhadap perilaku makan pagi pada 282 mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi, perilaku, dan pengaruh persepsi terhadap perilaku makan pagi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat deskriptif. Peneliti memperoleh informasi dari responden dengan menggunakan angket persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara persepsi mahasiswa terhadap perilaku makan pagi ($r = 0,297$).

Mulya dan Sumargi (2016) meneliti tentang *self regulation* dan perilaku makan sehat pada 31 mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dan perilaku makan sehat. Teori yang digunakan oleh peneliti dari Deliens dkk bahwa perilaku makan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal salah satu yang

dapat mempengaruhinya yaitu kemampuan disiplin diri. Peneliti menganalisis data dengan menggunakan teknik korelasi *non parametric Kendall's Tau_b*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-regulation* dengan perilaku makan sehat ($r = -0,005$, $p = 0,972$ ($p > 0,05$)).

Glasofer dkk. (2013) meneliti tentang *self efficacy beliefs* dan perilaku makan pada 100 perempuan dewasa dengan *Locus Of Control (LOC) eating* di Amerika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan diri dan mengamati perilaku makan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa efikasi diri secara umum berbanding terbalik dengan total asupan pada saat makan ($p < 0,01$).

Albrecht (2014) meneliti tentang *self esteem* dan stres terhadap perilaku makan pada 40 wanita berusia 19-33 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati efek stres dan harga diri pada perilaku makan pada wanita. Penelitian ini menggunakan teori dari Dallman bahwa upaya menanggapi stres telah diciptakan oleh jaringan otak. Dallman juga menambahkan bahwa sumber untuk melepaskan stres yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan menyenangkan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perilaku makan ketika stres ataupun tidak dan juga tinggi rendahnya harga diri.

Sanlier dan Ogretir (2008) meneliti tentang stres dan perilaku makan pada 889 remaja (14-25 tahun) di Turki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres pada berat badan (BMI) dan perilaku makan. Peneliti menggunakan teori Hudd dkk yang mengatakan bahwa siswa yang stres cenderung memiliki perilaku makan yang buruk dan banyak memakan makanan

yang tidak sehat. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja putri lebih mengalami stres dibandingkan dengan remaja laki-laki dan juga terdapat perbedaan perilaku makan ketika suasana hati positif atau negatif ($t = 3,940$, $p < 0,05$).

Hou dkk. (2013) meneliti tentang gejala emosional dan tekanan hidup terhadap perilaku makan pada 5473 siswa SMP dan SMA di Xuzhou, China. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek yang memungkinkan dari gejala emosional dan stres kehidupan. Peneliti menganalisis data menggunakan *Chi-square tests* dan model regresi *multivariate*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara gejala emosional, tekanan hidup, dan perilaku makan ($p < 0,001$).

Dassen, Houben, dan Jansen (2015) meneliti tentang orientasi waktu dan perilaku makan pada 151 mahasiswa yang berbahasa Belanda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku makan dengan orientasi waktu. Orientasi waktu diukur dengan menggunakan *Consideration of Future Consequences scale* (CFC). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa makanan sehat secara positif terkait dengan subskala masa depan ($r = 0,48$, $p < 0,001$) dan negatif terhadap subskala yang penting dari makanan ($r = -0,43$, $p < 0,001$).

Sebuah penelitian dapat dikatakan orisinal atau asli apabila terdapat penelitian baru yang ditampilkan oleh seorang peneliti dalam penelitian. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Topik penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Variabel tergantung pernah dikaitkan dengan variabel bebas pada penelitian Hill dkk, (2018), Sanlier dan Ogretir (2008). Variabel tergantung juga pernah dikaitkan dengan variabel bebas yakni *self esteem* dalam penelitian Albrecht (2014).

2. Keaslian Teori

Teori yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teori perilaku makan milik Van Strein, Frijiters, Bergers, dan Defares (1986). Sedangkan untuk teori stres, penelitian ini menggunakan milik Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dengan melakukan modifikasi menggunakan alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang disusun oleh Van Strein, Frijiters, Bergers, dan Defares (1986). Selain itu, stres diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang disusun oleh Cohen dan Williamson (1988). Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini sebelumnya juga telah digunakan pada penelitian lain.

4. Keaslian Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena responden merupakan mahasiswa. Responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia 17-23 tahun.