

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA**  
**A. Perilaku Makan**

**1. Definisi Perilaku Makan**

Menurut Grimm dan Steinle (2011), perilaku makan merupakan interaksi kompleks dari faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan genetik yang mempengaruhi waktu makan, kuantitas asupan makanan, dan preferensi atau pemilihan makanan. Ketika individu memilih makan yang ingin disantap tidak terjadi begitu saja, tetapi individu akan menentukannya. Selanjutnya, menurut Elsner (2002) mengemukakan bahwa perilaku makan adalah sebuah pikiran, tindakan, dan niat untuk mengaktualisasikan menelan sesuatu dalam bentuk padat dan cair. Tentunya individu sebelum memutuskan untuk memakan terlebih dahulu akan memiliki niat untuk makan. Selain itu, Bennaroch dkk (2011) juga mendefinisikan perilaku makan sebagai sebuah tindakan yang mampu membangun hubungan manusia dan makanan seperti kebiasaan makan dan perasaan yang tercipta ketika sedang makan. Manusia setelah memakan makanan yang disukainya memiliki perasaan yang bahagia.

Perilaku makan menurut Van Strein dkk. (1986) dijelaskan dalam teori *psychosomatic*, *externality*, dan *restraint*. Teori *psychosomatic* menjelaskan bahwa individu akan makan secara berlebihan dalam memberikan respon pada emosi negatif. Teori *externality* menjelaskan bahwa individu makan ketika tidak merasa lapar atau kenyang melainkan karena respon yang berkaitan dengan stimulus dari makanan tersebut (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Teori *restraint* yaitu ketika individu membatasi makanan yang masuk ke dalam tubuh

untuk menjaga citra tubuh, turunnya berat badan, dan agar berat badan tidak naik (Herman & Mack, 1975).

Fassah dan Retnowati (2014), mendefinisikan perilaku makan sebagai perilaku yang sudah dialami sejak masih kecil meliputi keputusan mengenai kapan, apa, bagaimana, berapa jumlahnya, dimana, dan dengan siapa akan makan. Seringkali dalam membuat keputusan untuk makan cukup mempertimbangkan hal-hal seperti dimana akan makan dan apa yang akan dimakan.

Berdasarkan dari beberapa definisi yang telah dibahas di atas, peneliti menggunakan definisi dari Van Strein dkk. (1986) sebagai acuan yang dapat disimpulkan bahwa perilaku makan dapat dijelaskan dari teori *psychosomatic* yaitu makan dijadikan sebagai respons dari emosi negatif yang dimilikinya, teori *externality* yaitu makan karena respons akan stimulus eksternal yang berasal dari makanan tanpa merasa lapar sebelumnya, dan teori *restraint* yaitu secara sengaja menahan rasa lapar dan cenderung makan dalam porsi yang sedikit.

## **2. Aspek-aspek Perilaku Makan**

Perilaku makan menurut Van Strein dkk. (1986) memiliki tiga aspek, adalah:

### **a. *Emotional eating***

*Emotional eating* yaitu makan sebagai respon yang menyatakan kemarahan seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya. Makan dilakukan dalam rangka menghilangkan stres yang dialami secara sementara dan mengabaikan sinyal dari dalam tubuh yang merasa lapar. Individu makan

bukan karena terdapat sinyal dari dalam tubuh, tetapi sebagai respon terhadap emosi yang dialaminya (Snoek, Strien, Janssens, & Engels, 2007).

Individu akan makan secara berlebihan ketika dihadapi dengan emosi yang tinggi. Individu akan mengonsumsi makanan dengan kalori yang tinggi dan berhubungan dengan lemak tubuh (Zellner dkk., 2006). Seperti mahasiswa yang lebih memilih makanan berkalori tinggi ketika sedang merasa takut, cemas, marah, dan sebagainya. Makan yang dilakukan melibatkan emosi negatif yang dirasakan.

b. *External eating*

*External eating* yaitu makan sebagai respon terhadap rangsangan terkait makanan terlepas dari kondisi internal rasa lapar atau kenyang. Individu makan karena didorong oleh lingkungan terutama stimulus eksternal makanan, seperti keberadaan makanan, aroma makanan, dan cita rasa makanan (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Seperti mahasiswa, ketika melihat makanan yang belum pernah dilihatnya maka muncul keinginan untuk membelinya. Selain itu juga, aroma yang berasal dari makanan membuat ingin memakannya.

c. *Restrained eating*

*Restrained eating* yaitu berfokus pada efek samping secara psikologis dari diet yang menghasilkan kecenderungan untuk makan berlebihan apabila tidak membatasi jumlah makan. Individu secara sadar menahan diri untuk makan dalam rangka menurunkan atau mempertahankan berat badan. Seperti mahasiswa, seringkali melewati waktu makan dan memiliki pola makan yang

tidak teratur maka dapat membuatnya makan dengan banyak karena melewati jam makan serta mengalami kenaikan berat badan (Snoek dkk., 2007).

Jadi, perilaku makan terdiri dari tiga aspek, yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. *Emotional eating* merupakan makan yang didasari oleh respon emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya. *External eating* yaitu makan sebagai respon dari situasi eksternal individu seperti ada atau tidaknya makanan, aroma yang dimunculkan dari makanan, cita rasa yang terdapat pada makanan, dan waktu yang diperlukan untuk makan. *Restrained eating* yaitu makan secara berlebihan yang merupakan efek samping dari diet.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan**

Perilaku makan menurut Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij, dan Deforche, (2014) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

#### **a. Faktor individu**

##### **1) Rasa**

Rasa merupakan faktor penting yang mempengaruhi individu dalam membuat pilihan mengenai makanan mereka. Terkadang, rasa juga membuat individu makan makanan sehat maupun makanan tidak sehat. Seperti pada mahasiswa, rasa menjadi faktor utama yang mampu menentukan pemilihan makanan. Mahasiswa bersedia mengeluarkan uang cukup banyak untuk mendapatkan makanan yang rasanya mampu menggugah selera makan.

## 2) Disiplin diri

Disiplin diri berkaitan dengan ketergantungan diri atau mengatur urusan dirinya sendiri. Individu memiliki kebebasan untuk memilih makanan yang akan dimakan olehnya. Beberapa individu dapat memilih makanan dengan berhati-hati jika memiliki kedisiplinan diri yang baik. Seperti pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kesadaran pada kesehatan yang dimilikinya akan disiplin dalam memilih makanan yang akan dimakannya.

## 3) Nilai, norma, keyakinan diri

Ketika individu patuh pada nilai dan norma yang ada serta memiliki keyakinan diri yang baik maka individu akan memiliki perilaku makan yang juga baik.

## 4) Keadaan pikiran atau stres

Individu ketika dalam kondisi stres memiliki dua pilihan. Cenderung akan memiliki perilaku makan yang sehat atau tidak sehat. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi ketika dihadapkan dengan pelajaran yang pertama kali dipelajarinya dan ketika akan menghadapi ujian.

## 5) Citra tubuh

Citra tubuh yang dimiliki individu memiliki keterkaitan dengan citra ideal sosiokultural.

## 6) Pengetahuan diet

Pengetahuan mengenai diet dapat merubah pola makan individu. Individu memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang baik atau tidak baik bagi kesehatan.

7) Waktu dan kenyamanan

Waktu untuk memasak dan menyiapkan makanan sangat berharga terutama ketika sedang ada ujian. Biasanya memasak dan menyiapkan makanan membutuhkan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan memakannya.

8) Ritme atau struktur harian

Individu yang tinggal sendiri memiliki kebiasaan tidur yang tidak terstruktur. Seringkali tidur larut malam karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

9) Kebiasaan makan pada masa lalu

Kebiasaan makan pada masa lalu yaitu ketika individu masih kanak-kanak dan remaja. Apabila individu memiliki kebiasaan makan yang sudah teratur, maka ketika dewasa juga memiliki kebiasaan makan teratur.

10) Tingkat aktivitas fisik

Berolah raga menghabiskan banyak tenaga sehingga individu cenderung memiliki keinginan untuk makan apa saja yang diinginkan setelah berolah raga.

11) Metabolisme

Beberapa individu memiliki metabolisme tubuh yang baik sehingga kalori dalam tubuh lebih mudah untuk diolah.

12) Daya hidup

Ketika individu mengalami kelelahan individu cenderung untuk makan makanan yang padat energi.

## b. Lingkungan sosial

### 1) Bimbingan dari orang tua

Bimbingan dari orang tua memiliki pengaruh yang besar. Perilaku makan individu dapat dikontrol oleh orang tua masing-masing.

### 2) Pendidikan di rumah

Pendidikan di rumah yang sehat akan menyebabkan perilaku makan yang sehat pula. Apabila individu sejak kecil memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi buah dan sayur maka ketika dewasa akan terbiasa mengonsumsinya.

### 3) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang berasal dari teman dan keluarga. Individu dalam memilih makan yang ingin dimakan mendapatkan dukungan baik itu dari teman sebaya maupun kedua orang tua.

### 4) Tekanan teman sebaya

Tekanan teman sebaya ketika individu mampu membuat makanan untuk dirinya sendiri namun karena teman sebayanya maka individu memilih untuk membeli makanan tersebut.

## c. Lingkungan fisik

### 1) Ketersediaan makanan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak

Ketersediaan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak di kampus apabila dapat diakses dengan mudah maka akan dipilih olehnya. Apabila tersedia makanan sehat, maka individu akan cenderung memilih makanan yang sehat dibandingkan makanan yang tidak sehat.

## 2) Daya tarik makanan

Daya tarik makanan membuat individu sulit untuk memilih makanan yang akan dimakan olehnya.

## 3) Harga makanan

Harga makanan yang tidak sehat jauh lebih murah dibandingkan dengan makanan sehat. Terutama, ketika individu tinggal sendiri maka harga makanan sangatlah penting.

### d. Lingkungan makro

#### 1) Kebijakan dan perundang-undangan

Kebijakan dan perundang-undangan dapat mempengaruhi perilaku makan individu seperti kebijakan dalam mengonsumsi alkohol.

#### 2) Norma dan nilai-nilai sosial budaya

Norma dan nilai-nilai sosial budaya di suatu wilayah tertentu dapat berbeda dan juga berubah sewaktu-waktu.

#### 3) Media dan iklan

Media dan iklan dapat mempengaruhi individu untuk membeli suatu makanan tertentu.

### e. Karakteristik universitas

#### 1) Tempat tinggal

Tempat tinggal yang di sekelilingnya terdapat teman sebaya memiliki keinginan untuk memasak makanan bersama-sama dan berupa makanan sehat.



## 2) Masyarakat pelajar

Masyarakat pelajar yang tergabung dalam sebuah komunitas tertentu akan memiliki perilaku makan yang sama dengan komunitasnya.

## 3) Gaya hidup universitas

Gaya hidup universitas mempengaruhi individu dalam perilaku makannya.

## 4) Ujian

Ujian yang dihadapi individu dapat direspon dengan positif maupun negatif. Beberapa individu menjaga kesehatannya dan menjaga perilaku makannya. Namun, individu lainnya mengalami perilaku makan yang buruk sehingga mengakibatkan naiknya berat badan.

Perilaku makan menurut Deliens dkk., (2014) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor individu, lingkungan sosial, lingkungan fisik, lingkungan makro, dan karakteristik universitas. Faktor individu meliputi membuat pilihan makanan dari rasa, disiplin diri, nilai, norma, keyakinan diri, keadaan pikiran atau stres, citra tubuh, pengetahuan diet, waktu dan kenyamanan, ritme atau struktur harian, kebiasaan makan pada masa lalu, tingkat aktivitas fisik, metabolisme, dan daya hidup. Faktor lingkungan sosial meliputi bimbingan dari orang tua, pendidikan di rumah, dukungan sosial, tekanan teman sebaya, .Faktor lingkungan fisik meliputi ketersediaan, aksesibilitas makanan, persediaan memasak, daya tarik makanan, harga makanan, lingkungan makro, norma dan nilai-nilai sosial budaya, media dan iklan. Faktor karakteristik universitas meliputi tempat tinggal, masyarakat pelajar, gaya hidup universitas, dan ujian.

## **B. Stres**

### **1. Definisi Stres**

Menurut Elliot dan Eisdorfer (1982) stres yaitu proses rangkaian interaksi antara individu dengan lingkungan. Individu dan lingkungan ketika melakukan interaksi dapat berupa interaksi positif maupun negatif. Selanjutnya, Carnegie (2014) mengatakan bahwa stres adalah respon yang dimunculkan oleh tubuh terhadap keadaan tertentu. Ketika terjadi sebuah keadaan yang tidak biasa dialami oleh individu maka tubuh akan memunculkan sebuah respon. Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) menyatakan bahwa stres sebagai variabel yang terukur berasal dari harapan akan masa depan, peristiwa yang terjadi dalam kehidupan tertentu, dan reaksi terhadap peristiwa yang spesifik.

Sukadiyanto (2010) menyatakan bahwa stres merupakan suatu tekanan yang muncul dari dalam diri individu. Individu merasakan sebuah tekanan yang mampu mempengaruhi segala aktivitasnya. Kemudian, Gemilang (2013) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi yang dapat berubah ketika individu dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang memiliki keterkaitan dengan individu dan hasilnya tidak pasti juga tidak penting. Perubahan kondisi pada setiap individu pastinya akan berbeda-beda. Selain itu, Etty (2004) juga mengemukakan bahwa stres merupakan reaksi yang dimunculkan oleh manusia terhadap stresor. Manusia ketika dihadapi dengan stresor akan menyebabkan stres.

Dari beberapa definisi yang telah dibahas di atas, penulis mengacu pada definisi dari Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yang menyatakan bahwa

stres akan terjadi apabila individu memiliki harapan di masa yang akan datang, terjadinya peristiwa-peristiwa yang sebelumnya tidak pernah terjadi dalam kehidupannya dan munculnya reaksi terhadap peristiwa yang bersifat khusus sehingga tidak mampu dikendalikan.

## **2. Aspek-aspek Stres**

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) mengemukakan bahwa stres memiliki tiga aspek, yaitu :

### **a. Perasaan yang Tidak Bisa Diprediksi (*feeling of unpredictability*)**

Perasaan yang tidak mampu diprediksikan sebelumnya oleh individu dapat membuat individu tidak berdaya dan merasakan keputusasaan. Terlebih lagi ketika peristiwa yang terjadi di kehidupannya terjadi secara tiba-tiba.

### **b. Perasaan yang Tidak Bisa Dikontrol (*feeling of uncontrollability*)**

Perasaan yang tidak mampu dikontrol oleh individu dapat terjadi ketika individu itu sendiri tidak mampu mengendalikan diri. Individu mengalami tuntutan eksternal seperti dari lingkungan dan memberikan efek pada perilakunya yang dijadikannya sebagai pengalaman individu.

### **c. Perasaan Penuh Beban (*feeling of overloaded*)**

Perasaan penuh beban mudah dialami oleh individu. Terutama ketika terjadi peristiwa yang tidak mampu diatasinya. Perasaan penuh beban yang dirasakan oleh individu diantaranya perasaan sedih, cemas, dan lain lain.

### C. Hubungan antara Stres dan Perilaku Makan

Setiap manusia pasti pernah merasakan stres didalam hidupnya. Stres merupakan respon yang berasal dari dalam tubuh manusia terhadap suatu tekanan. Ketika terjadi perbedaan antara harapan dan kenyataan kerap membuat stres. Namun, respon terhadap suatu stimulus antara individu dapat berbeda. Beberapa individu akan merespon stimulus ketika situasi tertentu dan menyebabkannya stres, namun ada juga individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu tidak menyebabkannya stres. Hal ini dikarenakan individu memiliki kemampuan dalam menyikapi setiap situasi dengan berbeda-beda karena pengalaman hidup yang dimiliki juga berbeda-beda.

Stres dapat menyebabkan kadar hormon kortisol meningkat (Larasati, 2016). Salah satu bentuk mekanisme psikologis individu yang sedang mengalami stres akan memilih *coping* yang sesuai untuk mengurangi stres yang dirasakannya. Penelitian Potter dan Perry (Andarini, 2013) menyatakan bahwa salah satu coping stres yaitu nutrisi. Nutrisi dapat diperoleh melalui makanan. Stres dapat diatasi dengan makan. Sehingga ketika individu mengalami stres makanan dijadikan strategi untuk menghilangkan stres, tidak memperhatikan makanan yang akan dimakannya, dan makan secara berlebihan.

Stres juga dapat terjadi ketika adanya tuntutan yang berasal dari lingkungan memenuhi sumber daya individu yang dapat mengakibatkan proses fisiologis, kognitif, dan perilaku. Seperti terjadinya perasaan cemas, peningkatan jumlah merokok, penurunan tidur dan olahraga serta makan makanan yang kurang sehat (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007; Ng & Jeffery, 2003). Mahasiswa

kerap merasa cemas ketika terdapat tugas yang tengah mendekati deadline, dihadapkan pada ujian yang materinya cukup sulit, dan ketika akan melakukan *key in* yang nama-nama dosennya sudah diketahui sebelumnya. Seringkali mahasiswa melewatkan waktu tidur untuk mengerjakan hal-hal yang berkaitan dengan kuliah seperti mengerjakan tugas, belajar untuk kuis, dan mempelajari materi kuliah untuk keesokan harinya. Waktu yang dimiliki untuk olahraga pun terlewatkan. Mahasiswa cenderung memilih untuk menyelesaikan hal-hal terkait akademis maupun non akademis dibandingkan dengan olahraga. Stres juga mampu mempengaruhi untuk makan makanan yang kurang sehat karena ketika stres dapat mengaktifkan sinyal di otak untuk meningkatkan asupan makanan yang enak, makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi, makanan ringan, dan mengurangi asupan buah (Mikolajczyk, El Ansari, & Maxwell, 2009). Sehingga, individu tidak makan makanan yang sehat.

Beberapa individu ketika dihadapkan dengan situasi yang menyebabkan stres seperti terjadinya peristiwa yang tidak dapat diprediksi sebelumnya, yaitu kematian. Perilaku individu yang berkaitan dengan makannya pun berubah. Semula hanya dengan melihat makanan sudah memiliki keinginan untuk makan. Namun keinginan untuk makan ketika stres pun berubah. Individu cenderung tidak memiliki keinginan untuk makan. Bahkan, ketika tercium aroma yang berasal dari makanan pun sama sekali tidak mempengaruhinya untuk makan. Waktu yang biasanya dihabiskan untuk makan cukup lama, namun ketika sedang stres waktu makannya bisa jadi sebentar atau bahkan sangat lama. Perilaku makan yang bermasalah atau tidak baik seperti makan untuk mengatasi stres atau

gangguan emosional, melewatkan waktu makan, makan dengan berlebihan, membatasi makan, dan tidak mampu untuk tetap memakan makanan yang sehat (King, Vidourek, & Schwiebert, 2009).

Kehidupan di dunia ini tidak semuanya mampu berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Kita harus mampu mengendalikan apa yang terjadi di dalam hidup kita. Baik itu kebahagiaan, kesedihan, maupun kemarahan. Kita pun harus mampu mengontrolnya. Apabila kita tidak dapat mengontrol perasaan kita, perilaku makan kita pun turut tidak terkontrol. Seperti ketika individu merasakan patah hati. Individu cenderung untuk makan berlebihan. Ia tidak mampu membatasi jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuhnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Nahm, Warren, Zhu, An, dan Brown (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres dan pola makan yang tidak teratur. Ketika pola makan yang dimiliki tidak teratur mampu menyebabkan individu makan banyak di waktu tertentu sehingga mengalami kenaikan berat badan.

Rasa takut dan rasa cemas yang dimilikinya dapat menyebabkan individu memiliki perilaku makan yang didasari oleh respon emosi negatif. Kondisi psikologis individu yang merasa takut dan cemas akan menyebabkan perilaku makan yang buruk. Seperti ketika individu yang dihadapkan pada sejumlah tugas yang banyak dan sudah mendekati waktu pengumpulan. Jika tugasnya belum selesai dikerjakan oleh individu, pastilah individu tersebut mengalami stres. Selain itu, ketika individu dihadapkan pada sebuah ujian. Apabila individu selama proses pembelajaran belum mampu memahami materi dengan baik, dan individu

tersebut baru belajar ketika mendekati ujian, maka individu akan mengalami stres. Individu akan merasa tertekan cenderung memiliki keinginan untuk makan makanan yang tidak sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian McGuire dan Beerman (Andarini, 2013) yang menyatakan bahwa ketika individu mengalami stres cenderung memilih makanan yang manis dan memiliki kandungan lemak yang tinggi seperti es krim, kue-kue manis, keripik, dan coklat. Individu akan merasa puas dan tenang karena makanan yang dimakan mampu membuatnya merasa nyaman.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aspek-aspek stres dengan perilaku makan. Stres akan mempengaruhi perilaku makan individu. Oleh karena itu, stres berkaitan dengan perilaku makan pada mahasiswa.

#### **D. Hipotesis**

Ada hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa.