

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan kedokteran bersifat *long life* yaitu pembelajaran sepanjang hayat (Saswati, 2023). Lamanya pendidikan kedokteran yang bersifat *long life learner* tidak dapat ditentukan secara pasti karena pendidikan ini berlangsung sepanjang hayat dan terus berubah seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut jika tidak dapat dilaksanakan secara baik akan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres (Firdayanti *et al.*, 2023). Kejadian stres pada mahasiswa di Indonesia berkisar 36,7% sampai 71,6% dan penelitian lainnya terhadap mahasiswa kedokteran mengenai prevalensi stres pada 329 responden terdapat sebesar 52,4% mahasiswa yang mengalami stres (Firdayanti *et al.*, 2023). Dalam menghadapi stres yang melibatkan proses akademik yang menuntut, mereka cenderung menggunakan makanan sebagai bentuk penghiburan atau pelarian dari situasi yang menekan. Mahasiswa menerapkan *emotional eating* sebagai salah satu *coping strategy*.

Emotional eating adalah reaksi seseorang terhadap stres atau manajemen stres yang tidak memadai dan tidak efektif, dan dimanifestasikan dengan makan berlebihan dan terkait dengan kenaikan berat badan (Rohmah, 2022). Mahasiswa dengan perilaku makan *emotional eating* memiliki tujuan untuk memperbaiki *mood* dan mengurangi rasa akan suatu hal. Faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* antara lain stres, peristiwa pemicu terjadinya emosi negatif, kebosanan, kebiasaan masa kanak-kanak, pengaruh sosial, kelelahan, kesepian, kesedihan, dan jenis kelamin. Perempuan cenderung lebih dominan memiliki nafsu makan yang lebih kuat ketika merasa emosional (Gryzela, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan

kepada mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Semarang tahun 2018 menyatakan terdapat 37 dari 76 (48,7 %) responden menunjukkan perilaku *emotional eating* (Gryzela, 2020). *Emotional eating* memiliki dampak buruk bagi kesehatan, antara lain obesitas, kualitas tidur yang lebih buruk, pencernaan yang memburuk, masalah mental, penurunan fungsi kognitif, kapasitas fisik yang lebih rendah, dan resistensi insulin (Firdayanti *et al.*, 2023). Sebuah studi pada mahasiswa tingkat IV prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum tahun ajaran 2017-2018 yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi menyebutkan terdapat 15 dari 86 (17,4%) mengalami peningkatan berat badan karena adanya perubahan pola makan (Rohmah, 2022). Mahasiswa yang mengalami *emotional eating* lebih cenderung mengonsumsi makanan berenergi tinggi dan melakukan sedikit aktivitas fisik yang apabila dilakukan dalam waktu jangka panjang berdampak pada kenaikan berat badan (Sekarini *et al.*, 2022).

Stres yang dialami seseorang berkaitan dengan hormon peningkatan hormon kortisol dan penurunan kadar serotonin. Ketika seseorang mengonsumsi banyak karbohidrat, tingkat hormon serotonin mereka meningkat. Selain itu, Makanan yang manis dan lezat menyebabkan opioid endogen diproduksi, yang mengurangi perasaan stres atau sedih (Sarah Rania & Anwari, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Warmadewa Bali melaporkan bahwa pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi, terdapat hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* (Luh *et al.*, 2022). Berdasarkan hal tersebut, maka perilaku *emotional eating* tidak disarankan karena berpotensi meningkatkan berat badan mahasiswa khususnya yang dalam proses pengerjaan skripsi. Semakin terpelihara kesehatan ditunjukkan dengan semakin baiknya kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani seseorang akan mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-

hari. Status gizi yang baik menunjukkan status kesehatan yang baik pula, namun masih banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan status gizinya. Sejalan dengan penelitian pada tahun yang dilakukan pada mahasiswa Penjas di Riau menunjukkan hasil status gizi yaitu sebanyak 25 responden (73,53%) memiliki status gizi normal sedangkan 9 responden (26,47%) memiliki status gizi obesitas (Firdayanti *et al.*, 2023). Penelitian yang dilakukan pada remaja putri usia 18-19 tahun di FKM UI menunjukkan bahwa berdasarkan norma tes kebugaran, sebanyak 86,7% mahasiswi tergolong tidak bugar, sedangkan berdasarkan nilai median denyut nadi setelah tes 54,7% tergolong tidak bugar (Sekarini *et al.*, 2022). Kebugaran yang kurang akan mencerminkan kekurangan pula dalam kemampuan bekerja, baik lama maupun daya tahannya untuk bekerja ataupun prestasi kerjanya (Luh *et al.*, 2022). Status gizi pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur dan kurang memperhatikan asupan gizi seimbang. Berat badan menjadi salah satu kategori untuk melihat kualitas kesehatan mahasiswa karena berat badan yang tidak ideal berpotensi menimbulkan berbagai penyakit. Berat badan yang berlebih juga berdampak pada Indeks Masa Tubuh (IMT) yang tidak ideal.

Menurut WHO, Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan (Sarah Rania & Anwari, 2021). Peningkatan IMT juga memiliki kaitan pada risiko hipertensi, dislipidemia, diabetes melitus, dan obesitas. IMT juga berperan sebagai tolak ukur dalam memprediksi morbiditas dan mortalitas di masa depan (Sarah Rania & Anwari, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa berusia >18 tahun dengan prevalensi kelebihan berat badan (13,6%) dan prevalensi obesitas (21,8%). Hasil data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), Riskesdas 2018, dan Badan Pusat Statistik (BPS,

2018) menunjukkan prevalensi obesitas penduduk yang berumur > 18 tahun berdasarkan jenis kelamin mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 dan 2016 dengan rincian laki-laki(26,60 %) sedangkan perempuan (44,40 %) (Pratama & Zulfahmidah, 2021).

Penelitian tentang prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa kedokteran menjadi penting untuk dipelajari karena perilaku *emotional eating* jika dilakukan secara berkelanjutan akan mengganggu kesehatan individu, seperti kenaikan berat badan bahkan dapat memicu obesitas (Pratama & Zulfahmidah, 2021). Seluruh mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI) yang biasa disebut kadet mahasiswa diterapkan kehidupan berasrama dan menganut sistem semi-militer. Pada umumnya, kadet mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia perempuan mengalami kenaikan berat badan selama menjalani 3 tahun pendidikan di Unhan RI. Penelitian tentang prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa kedokteran masih sedikit. Selain itu, belum ada penelitian tentang *emotional eating* di lingkungan militer di Indonesia maupun luar negeri. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Unhan RI. Diharapkan penelitian ini menjadi pencetus timbulnya penelitian-penelitian lebih lanjut terkait *emotional eating* di lingkungan militer di Indonesia dan luar negeri.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI berdasarkan usia.
2. Bagaimana prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI berdasarkan jenis kelamin.
3. Bagaimana hubungan antara usia dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI.

4. Bagaimana hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui deskripsi prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI berdasarkan usia.
2. Untuk mengetahui deskripsi prevalensi *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI berdasarkan jenis kelamin.
3. Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI.
4. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswa *cohort* 1 FKIK Unhan RI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian mengenai *emotional eating* dapat memberikan manfaat bagi TNI (Tentara Nasional Indonesia) dalam beberapa hal, antara lain :

1. Meningkatkan pemahaman mengenai stres

Penelitian tentang hubungan antara stres dengan *emotional eating* dapat membantu para anggota TNI memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan cara mengatasinya. Hal ini penting

karena anggota TNI seringkali menghadapi situasi yang menegangkan dan stresor yang tinggi.

2. Meningkatkan pemahaman mengenai perilaku makan

Penelitian mengenai *emotional eating* dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai perilaku makan dan cara mengatasinya pada para anggota TNI. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai *emotional eating*, para anggota TNI dapat mengelola pola makan mereka dengan lebih baik, terutama dalam situasi yang menekan.

3. Meningkatkan kesehatan mental dan fisik

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating*, seperti stres, dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik para anggota TNI. Kesehatan mental dan fisik yang baik sangat penting bagi anggota TNI dalam menjalankan tugas-tugas mereka dengan optimal.

4. Meningkatkan kinerja anggota

Emotional eating yang tidak terkendali dapat mempengaruhi kinerja para anggota TNI. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai *emotional eating*, para anggota TNI dapat mengelola stres dan emosi mereka dengan lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kinerja mereka dalam tugas-tugas pertahanan.

5. Meningkatkan efektivitas program kesehatan nasional

Penelitian mengenai *emotional eating* dapat membantu merancang program kesehatan yang lebih efektif untuk para anggota TNI. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating*, program-program kesehatan dapat dirancang dengan lebih tepat sasaran dan dapat membantu anggota TNI dalam menjaga kesehatan mereka.

Bagi masyarakat luas, penelitian *emotional eating* memiliki beberapa manfaat, antara lain :

1. Meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih baik tentang keterkaitan antara pola makan emosional dan kesehatan masyarakat secara umum. Dengan mengetahui dampaknya terhadap penyakit-penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular, masyarakat dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk meningkatkan kesehatan mereka.

2. Pencegahan masalah kesehatan mental

Emotional eating sering kali terkait dengan masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, atau depresi. Penelitian ini dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan masalah kesehatan mental di tingkat masyarakat, membantu individu mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat.

3. Edukasi kesehatan masyarakat

Penelitian tentang *emotional eating* dapat digunakan sebagai dasar untuk program edukasi kesehatan masyarakat. Informasi ini dapat disebarakan melalui berbagai media untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hubungan antara emosi dan kebiasaan makan yang sehat.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Menjadi pendukung teori yang sudah ada, menjadi dasar untuk penelitian-penelitian berikutnya dan menjadi masukan bagi kemajuan dan pengembangan disiplin ilmu kedokteran.