

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental dan fisik adalah aspek yang tak terpisahkan dalam menjalani kehidupan yang produktif dan berkualitas. Dalam dunia akademis, terutama di lingkungan pendidikan kedokteran, mahasiswa tidak hanya diharapkan memiliki pengetahuan yang luas dalam bidang kedokteran, tetapi juga diharapkan memiliki kondisi fisik dan mental yang prima. Mahasiswa kedokteran harus mengikuti berbagai tahapan pendidikan dari pendidikan kedokteran dasar, pendidikan kedokteran pascasarjana, dan pengembangan profesional berkelanjutan untuk mencapai tujuannya menjadi dokter. Tuntutan akademik yang besar menjadi tantangan utama bagi mahasiswa kedokteran.

Secara umum, mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres mental dibandingkan dengan mahasiswa nonmedis pada usia yang sama lainnya, hal ini dikarenakan tekanan dan tuntutan yang lebih besar. Cobaan yang timbul antara lain seperti intensitas akademik yang tinggi dan kurangnya waktu tidur (Nair et al., 2023). Pola pikir perfeksionisme yang tinggi pada mahasiswa kedokteran juga menjadi indikator meningkatnya skor depresi dan kecemasan (Eley & Slavin, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran sangat tinggi, berkisar antara 30% hingga 94% di berbagai tahun akademik, dari tahun pertama hingga akhir. Prevalensi yang tinggi ini menunjukkan bahwa stres dianggap sebagai masalah akademis yang sangat

besar (Al-Shahrani et al., 2023). Sebuah penelitian juga telah dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Jambi yang sedang menyelesaikan tugas akhir didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan berjumlah 3 orang (3,1%), tingkat stres sedang berjumlah 87 orang (89,6%) dan stres berat berjumlah 7 orang (7,3%). Dari sini terlihat bahwa tingkat kesejahteraan dan tingginya tingkat kelelahan di kalangan mahasiswa kedokteran Indonesia ternilai rendah (Yuda et al., 2023).

Stres dan kondisi emosional yang meningkat akan berdampak pada perilaku makan. Stres dan suasana hati yang negatif mempengaruhi nafsu makan secara terbalik, sehingga mendorong beberapa individu untuk makan lebih banyak atau makan lebih sedikit. Salah satu manajemen stress atau yang disebut *coping strategy of stress* pada mahasiswa adalah melalui perilaku *emotional eating*. Perilaku ini, dikenal sebagai *emotional overeating* dan *emotional undereating*, perubahan ini dikaitkan dengan timbulnya komplikasi berat badan dan gangguan makan (Dakanalis et al., 2023).

Emotional eating dapat berdampak negatif pada status gizi seseorang. Seseorang yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki rasa lapar berlebihan dan meningkatkan frekuensi makan makanan manis dan *high energy-dense* seperti kue, es krim, coklat, dan soda. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi kebiasaan ini berimplikasi pada peningkatan berat badan dan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada berbagai kelompok umur (Rachmawati et al., 2019). Orang dewasa muda dengan tingkat *emotional eating* yang lebih tinggi mempunyai insidensi gangguan metabolisme yang lebih besar (Wu et al., 2024). Oleh karena itu, *emotional eating* sering

kali berkaitan dengan status gizi yang buruk dan masalah kesehatan jangka panjang.

Body Mass Index (Indeks Massa Tubuh) merupakan pengukuran antropometri untuk menilai status gizi, dengan cara memanfaatkan berat badan seseorang dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter untuk memperkirakan persentase lemak tubuh (Haroun et al., 2024). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa UPNVJ mengungkapkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 68,3%, memiliki status gizi normal, sedangkan 31,7% lainnya mengalami gizi lebih (Cynthia & Simanungkalit, 2023). Status gizi yang baik pada anak selaras dengan prestasi akademik yang unggul (Nur et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* lebih banyak memicu *overeating* terhadap makanan tinggi gula dan lemak, dan kurang mengonsumsi makanan sehat (Barcln-Güzeldere & Devrim-Lanpir, 2022). Padahal, makanan yang dimakan membantu otak untuk bekerja lebih efektif di sekolah dan di luar sekolah. Hal ini mungkin mendasari perubahan mikrovaskuler serebral, dengan hipoperfusi; demielisasi. Sehingga diperlukan pola makan seimbang untuk menyeimbangkan peningkatan aktivitas dan kemajuan keterampilan somatik dan kognitif (Khade et al., 2021).

Beban akademik yang berat, tuntutan latihan fisik, serta disiplin militer yang ketat menciptakan lingkungan stres yang tinggi, sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan RI. Pola makan tidak seimbang ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolik, yang tidak hanya mengganggu kinerja fisik tetapi juga mental. Status gizi yang baik adalah kunci untuk mendukung kemampuan fisik yang prima dan ketajaman mental

yang diperlukan untuk menyelesaikan pendidikan mereka dan menjalani tugas di lingkungan semi-militer.

Kualitas hidup yang baik tercapai ketika memperoleh nutrisi yang cukup serta aktivitas fisik yang teratur. Kombinasi ini mampu mengurangi risiko berkembangnya banyak penyakit kronis dengan meningkatkan tingkat kinerja fisik seseorang (Fernández-Lázaro & Seco-Calvo, 2023).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi mengenai hubungan *emotional eating* terhadap status gizi pada Kadet Mahasiswa *Cohort 2* Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI sebagai mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tuntutan latihan fisik, akademik dalam mempertahankan IPK, mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan, dan juga mempersiapkan diri menuju profesi dokter. Selain itu, Kadet Mahasiswa *Cohort 2* memiliki frekuensi waktu keluar asrama yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat lain. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi pola makan, dikarenakan meningkatnya paparan terhadap lingkungan eksternal dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam jadwal makan, pemilihan jenis makan yang kurang sehat. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat membantu dalam mengetahui dan meningkatkan kesadaran untuk menjaga pola makan dan indeks massa tubuh Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran di Universitas Pertahanan RI dan juga untuk merancang program intervensi yang efektif, seperti konseling gizi dan manajemen stres, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan para Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan RI. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah lainnya mengenai hubungan antara kebugaran fisik dan

kesehatan mahasiswa kedokteran, yang dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut di bidang ini.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat hubungan antara *emotional eating* terhadap status gizi Kadet Mahasiswa *Cohort 2* Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada Kadet Mahasiswa *Cohort 2* Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan RI.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Kadet Mahasiswa *Cohort 2* Program Studi Sarjana Kedokteran di Universitas Pertahanan RI.
- b. Mengetahui pola makan berdasarkan *emotional eating* pada Kadet Mahasiswa *Cohort 2* Program Studi Sarjana Kedokteran di Universitas Pertahanan RI.
- c. Menentukan hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada Kadet Mahasiswa *Cohort 2* Prodi Kedokteran Universitas Pertahanan RI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi mengenai pentingnya gizi yang seimbang pada Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan RI dan apakah ada hubungan *emotional eating* dalam mempengaruhi status gizi. Hal

ini juga dapat mendorong kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan pemantauan status gizi secara rutin di lingkungan Universitas Pertahanan RI.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti yang terlibat dalam studi ini dapat menambah pengalaman dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis penelitian ilmiah yang relevan di bidang kedokteran dan kesehatan dan juga membantu meningkatkan kemampuan dalam menyusun dan menyajikan laporan penelitian yang ilmiah dan terstruktur.

b. Bagi Institusi Universitas Pertahanan RI

Sebagai tambahan kepustakaan dalam mengembangkan Ilmu Kedokteran terkhususnya mengenai *emotional eating* dan status gizi.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan edukasi bagi mahasiswa khususnya mengenai pentingnya dalam menjaga pola makan dan mempertahankan status gizi yang baik.