



HUBUNGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING*, ASUPAN ENERGI DAN BEBAN KERJA DENGAN GEJALA STRES SAAT MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 KESEHATAN MASYARAKAT STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING BEHAVIOR, ENERGY INTAKE AND WORKLOAD WITH SYMPTOMS OF STRESS WHEN WRITING A THESIS ON STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

Ayatun Fil Ilmi^{1*}, Muhammad Cahyadi Yanuar¹, Andriyani Rahmah Fahriati², Riris Andriati³

¹Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417

²Prodi S1 Farmasi Klinis dan Komunitas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417

³Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417

*e-mail: ayatunilmi@gmail.com

Abstract

The dangerous, frightening, upsetting, and uncontrollable stress pressure that results from a mismatch between the intended state and expectations, when there is a gap between environmental demands and the individual's capacity to satisfy them. Academic stress affects anywhere between 38% and 71% of students worldwide, and between 39% and 61.3 percent of Asian students. Between 36.7% and 71.6% of Indonesian students report feeling overwhelmed by schoolwork. The general purpose of this study was to determine the relationship between emotional eating behavior, energy intake and workload with symptoms of stress when compiling a thesis for STIKes Widya Dharma Husada Tangerang S1 Public Health students. This type of research uses observational analytic with a Cross Sectional approach. This research was conducted in November 2021 used total sampling, with a total sample obtained of 97 final semester student respondents who were working on their thesis. The statistical test used is the Pearson and Spearman Correlation test. The results of this study there is a relationship between emotional eating behavior with symptoms of stress ($p=0,001$, $r=0,544$), energy intake with symptoms of stress ($p=0,001$, $r=-0,391$), workload and symptoms of stress ($p=0,001$, $r=0,544$). From the results of this study, it is hoped that students who are working on their thesis can manage stress levels and control emotional eating, so that more serious problems such as obesity or malnutrition do not occur.

Keywords: *emotional eating, workload, energy intake, stress level*

Abstrak

Tekanan stres yang berbahaya, menakutkan, menjengkelkan, dan tidak terkendali yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dan harapan, ketika ada kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memuaskannya. Stres akademik memengaruhi antara 38% dan 71% siswa di seluruh dunia, dan antara 39% dan 61,3 persen siswa Asia. Antara 36,7% dan 71,6% siswa Indonesia melaporkan merasa kewalahan dengan tugas sekolah. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan perilaku *emotional eating*, asupan makan berlebih dan beban kerja

This is an open access article under the CC BY-SA license



dengan gejala stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Jenis penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 97 responden mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Korelasi Pearson dan Spearman. Hasil penelitian terdapat hubungan antara perilaku *emotional eating* dengan gejala stres ($p=0,001$, $r=-0,391$), asupan makan berlebih dengan gejala stres ($p=0,001$, $r=0,544$), beban kerja dengan gejala stres ($p=0,001$, $r=0,465$). Dari Hasil Penelitian ini diharapkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengelola tingkat stress dan mengontrol *emotional eating*, agar tidak terjadi masalah yang lebih berat lagi seperti kejadian obesitas atau kekurangan gizi.

Kata Kunci: *Emosional eating*, beban kerja, asupan energi, tingkat stres

PENDAHULUAN

Ketika ada ketidaksesuaian antara tingkat tanggung jawab yang dirasakan individu dan keyakinan mereka pada kapasitas mereka untuk memenuhi kewajiban tersebut, individu tersebut akan merasa stres. Lebih lanjut, stres didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang dipandang berpotensi berbahaya, mengancam, mengganggu, dan tidak dapat dikendalikan (Abdurrahman, Husin and Lusiana, 2021). Siswa cenderung stres karena mereka memiliki banyak piring di luar sekolah maupun di dalamnya (Ulfa *et al.*, 2021).

Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi sering melihat perubahan negatif pada kesehatan, kesejahteraan emosional, dan kinerja akademik mereka. Ini mungkin juga berdampak pada perkembangan dan manifestasi penyakit. Munculnya kebiasaan yang tidak diinginkan seperti merokok, minum, makan makanan yang tidak sehat, dan dalam kasus terburuk, bunuh diri, adalah akibat berbahaya lainnya dari stres. Selain itu, stres juga dapat menurunkan nilai Indeks Prestasi (IP) (Ulfa *et al.*, 2021).

Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017). Studi Apande *et al.* pada tahun 2021 tentang lulusan senior juga menjelaskan fenomena ini; mereka menemukan bahwa 21,3% subjek mereka menderita gejala stres psikologis yang parah seperti depresi, kecemasan, lekas marah, merasa sedih tanpa alasan yang jelas, mudah panik, ketakutan, dan kecemasan. 27,7% anak lainnya

menunjukkan gejala perilaku stres ringan hingga berat, termasuk kesulitan bersantai, ketidaksabaran, penundaan, dan kurangnya antusiasme dan inisiatif (Apande *et al.*, 2021).

Orang yang sedang stres lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko termasuk makan terlalu sedikit, makan terlalu banyak, atau mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Perubahan kebiasaan makan yang tidak sehat akibat stres dapat berdampak pada berat badan seseorang, begitu pula perilaku seperti tidak cukup makan sayur dan buah atau melewatkan makan sama sekali. Beberapa orang mengalami penurunan berat badan karena stres karena berhenti makan, sementara yang lain bertambah berat karena makan lebih banyak dari biasanya (Syarofi and Muniroh, 2020).

Penanganan stres adalah upaya untuk mengurangi ketegangan atau beban emosi akibat stres yang umum dialami oleh mahasiswa semester akhir dan dapat menimbulkan ketegangan dan depresi berat jika tidak diatasi. Banyak mahasiswa beralih ke pesta makan sebagai cara menghilangkan stres (Syarofi and Muniroh, 2020).

Perilaku *emotional eating* adalah kecenderungan individu untuk makan berlebihan sebagai respons terhadap konteks, emosi, atau ingatan tertentu. Kompensasi diri melalui makan adalah cara umum untuk mengatasi tekanan emosional. Ada empat tahap makan emosional: memicu, mengalihkan perhatian, menyembunyikan kebahagiaan, dan ketergantungan. Selama periode menutupi kebahagiaan, individu akan merasa nyaman karena mereka yakin perasaan mereka telah disembunyikan untuk sementara (Gori and Kustanti, 2019).

Tekanan paling intens yang dirasakan mahasiswa. Ini mungkin terjadi ketika ada tekanan dan ketegangan yang luar biasa untuk

menyelesaikan kursus dan menulis tesis sebelum lulus (Syarofi and Muniroh, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa mendeteksi tanda-tanda stres dan mengembangkan cara yang efektif untuk mengatasinya dengan mengungkap hubungannya. antara makan emosional, asupan energi, dan beban kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Sebuah studi cross-sectional analitik observasional dipekerjakan untuk penyelidikan ini. Tujuan dari penelitian analitik dan desain cross-sectional adalah untuk menjelaskan suatu fenomena atau fenomena dengan mengumpulkan data pada variabel independen dan dependen pada saat yang bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

Untuk menguji hubungan antara makan emosional, makan berlebihan, beban kerja, dan gejala stres, para peneliti menggunakan empat variabel terpisah. Di mana stres, pesta makan, dan makan emosional diperiksa sebagai faktor independen. Sedangkan untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah gejala stres.

Mahasiswa tingkat akhir STIKes Kesehatan Masyarakat Widya Dharma Husada Tangerang yang menulis skripsi merupakan populasi penelitian. Sebanyak 102 senior dari STIKes Widya Dharma Husada Tangerang digunakan sebagai sampel untuk penelitian ini. Berdasarkan dari studi pendahuluan sebanyak 68 mahasiswa tingkat akhir diperoleh 51,5% mahasiswa mengalami gejala stres tingkat tinggi, 26,5% mahasiswa mengalami gejala stress tingkat sedang, 10,3% mahasiswa mengalami gejala stress tingkat ringan, dan sebesar 11,7% tidak mengalami gejala stres.

Dalam penyelidikan ini, kami menggunakan strategi pengambilan sampel yang benar-benar acak. Dengan total sampling, sampel diambil sebanyak jumlah orang dalam populasi (Sugiyono, 2016). Partisipan dalam penelitian ini adalah (1) sarjana kesehatan masyarakat, dan (2) senior yang sedang mengerjakan skripsi.

Dalam penelitian ini, kuesioner berfungsi sebagai instrumen untuk mengumpulkan data. Para peneliti dalam penelitian ini mengukur emotional eating

dengan kuesioner Eating Appraisal due to Emotions and Stress (EADES), yang terdiri dari 23 pertanyaan dan memiliki rentang skor 5-120. Semakin rendah skornya, semakin besar kemungkinan seseorang akan terlibat dalam perilaku makan sebagai akibat dari emosi. saat cemas dan kesal, itu berlebihan (Ozier *et al.*, 2007).

Untuk mengukur asupan makan dilakukan *Food Recall 2x24* jam dengan cara 1 kali pada hari *weekday* dan 1 kali pada hari *weekend*, yang diproses dengan kriteria penilaian menurut Permenkes no.75 Tahun 2013 tingkat kecukupan energy ditentukan berdasarkan perbandingan antara asupan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Untuk mengukur beban kerja peneliti menggunakan alat ukur *National Aeroanautics and Space Administration-Task Load Index* (NASA-TLX) untuk menilai beban kerja dalam enam subskala yang mewakili kelompok variabel yang sedikit independen: Persyaratan mental, Persyaratan fisik, Tuntutan terputus-putus, Frustrasi, Upaya, dan Hasil. Dan untuk mengukur stres menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS), kuesioner berisi 16 item diberi skor dari 1-16 untuk tingkat stres rendah, 17-33 untuk tingkat stres sedang, dan 34-48 untuk tingkat stres tinggi (Ulum, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Emotional Eating

Kuesioner Penilaian Makan Karena Emosi dan Stres (EADES) digunakan untuk mengumpulkan data tentang pola makan emosional untuk penyelidikan ini. Makan emosional diwakili oleh skor rata-rata 70,59 1,21 SD pada Tabel 1. Hasil kuesioner EADES menunjukkan bahwa stres menyebabkan mereka yang memiliki skor lebih rendah terlibat dalam makan yang lebih emosional.

Asupan Energi

Asupan energy pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menunjukkan nilai rata-rata $81 \pm 4,46\%$ AKG, dengan nilai minimal 5% AKG dan nilai maksimal 245% AKG (Tabel 1). Secara keseluruhan, rerata ini telah memenuhi konsumsi energi yang cukup ($>80\%$ AKG).

Tabel 1. Deskripsi Perilaku *Emotional Eating*, Asupan Energi, Beban Kerja, dan Gejala Stres

Variabel	(n=97)			
	Min	Maks	\bar{x}	SD
Perilaku <i>Emotional Eating</i> (skor)	41	101	70,59	1,21
Asupan Energi (%)	5	248	81	4,46
Beban Kerja (skor)	5	100	77,15	2,07
Gejala Stres (skor)	12	48	32,2	6,19

Beban Kerja

Skor Beban kerja pada tabel 1 menunjukkan bahwa rerata skor $77,15 \pm 2,07$, berdasarkan penilaian beban kerja menggunakan kuesioner NASA-TLX dengan melihat rerata skor sebagian besar mahasiswa mengalami beban kerja yang sedang saat menyusun skripsi. Hal ini diakibatkan tuntutan internal maupun eksternal dalam masa menyusun skripsi, diantaranya pada angkatan ini menggunakan kurikulum baru dimana mahasiswa saat menyusun skripsi masih terdapat beberapa mata kuliah yang harus dipenuhi.

Gejala Stres

Skor Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) memiliki rerata $32,2 \pm 6,19$. Skor stres yang lebih besar menunjukkan tingkat stres yang lebih parah bagi responden. Responden dapat mengalami berbagai tingkat stres berdasarkan sifat dan lamanya stresor (misalnya, penulisan proposal, perizinan dan administrasi, penelitian, pemrosesan data, ujian tesis, dll.). Semakin lama seseorang terkena stressor, semakin besar tingkat keparahan respon mereka (Syarofi and Muniroh, 2020).

Hubungan Perilaku *Emotional Eating* dengan Gejala Stres

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku *emotional eating* berhubungan dengan gejala stres ($p=0,000$). Dan didapatkan korelasi antara perilaku *emotional eating* dengan gejala stres adalah $-0,391$. Dimana menurut tingkat keeratan antara variabel menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang lemah (rendah). Arah asosiasi negatif karena nilai r negatif, yang menunjukkan bahwa perilaku makan emosional mahasiswa selama penulisan skripsi sebanding dengan tingkat keparahan gejala stres mereka. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syarofi & Muniroh

(Syarofi and Muniroh, 2020) hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,008$ ($p > 0,05$) dan $r=-0,048$ yang berarti terdapat hubungan antara perilaku *emotional eating* dengan gejala stres dan memiliki arah hubungan yang negatif pada mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa semakin berat stres yang dialami, semakin memicu terjadinya *emotional eating* sebagai bentuk coping. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu penyebab *emotional eating* adalah adanya perasaan tidak enak atau kebosanan saat menulis skripsi. Kebosanan dan stres penulisan tesis dapat menyebabkan makan emosional, yang didefinisikan sebagai "makan karena alasan emosional." (Rachmah and Priyanti, 2019).

Hubungan Asupan Energi dengan Gejala Stres

Tabel 2 menunjukkan bahwa asupan energi berhubungan dengan gejala stres ($p=0,000$). Terdapat korelasi antara asupan makan berlebih dengan gejala stres adalah $0,544$. Dimana menurut tingkat keeratan antara variabel menunjukkan bahwa terdapat korelasi sedang (cukup). Nilai r positif, menunjukkan bahwa ada kecenderungan positif dalam hubungan antara asupan energi mahasiswa dan manifestasi stres yang mereka laporkan saat menulis tesis mereka. Mahasiswa mendapatkan asupan gizi cukup saat menyusun skripsi yang dipengaruhi tuntutan internal maupun eksternal lalu menjadikan makanan sebagai strategi dalam mengatasi tuntutan tersebut. setiap stres dan gangguan makan dapat mempengaruhi satu sama lain, karena masing-masing dapat berkontribusi satu sama lain. Seseorang mungkin kehilangan nafsu makan dan menjadi lebih kurus akibat stres atau kesedihan, atau mereka bisa makan berlebihan, terutama makanan manis, dan menambah berat badan (Chacón-Cuberos et al., 2019).

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

No	Variabel	p-value	r	keterangan	Scatter Plot
1	Perilaku Emotional Eating – Gejala Stres	0,001	-0,391	terdapat hubungan	
2	Asupan Makan Berlebih – Gejala Stres	0,001	0,544	terdapat hubungan	
3	Beban Kerja – Gejala Stres	0,001	0,465	terdapat hubungan	

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syarofi & Muniroh (Syarofi and Muniroh, 2020) hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0.002$ ($p > 0.05$) dan $r=0,0376$ yang berarti terdapat hubungan antara asupan makan berlebih dengan gejala stres dan memiliki arah hubungan yang positif pada mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa semakin banyak konsumsi energi dan lemak yang tinggi maka semakin menggambarkan gejala stres seorang mahasiswa saat sedang menyusun skripsi.

Hubungan Beban Kerja dengan Gejala Stres

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan

dengan gejala stres ($p=0,000$). Dan didapatkan korelasi antara beban kerja dengan gejala stres adalah 0,465. Dalam kasus ketika tingkat korelasi yang cukup (memadai) ditemukan antara variabel. Nilai r positif, menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara peningkatan usaha dan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa saat mereka menulis skripsi. Beberapa siswa, terutama senior, melaporkan merasa terlalu banyak bekerja akibat beban mata kuliah mereka. Masalah lain yang terungkap antara lain keluhan tentang tenggat waktu tugas yang singkat, berapa banyak uang yang harus dikeluarkan semester ini, sulitnya membagi waktu belajar dengan teman, dan berapa banyak teman yang

disibukkan dengan pekerjaan. hidup mereka sendiri.

Ekspektasi akademik atau beban kerja adalah contoh pengaruh eksogen yang berdampak pada siswa. Mahasiswa sering merasa cemas saat sedang menyelesaikan proyek besar, seperti skripsi. Lalu ada hal-hal akademik seperti pekerjaan rumah, tes, dan persyaratan kompetensi (Hasbillah and Rahmasari, 2022). Temuan penelitian ini menguatkan pendapat Mustikawati (Mustikawati and Putri, 2018) yang menemukan korelasi kuat antara beban kerja dan gejala stres pada mahasiswa kedokteran ($p = 0,025$, $\alpha = 0,005$).

KESIMPULAN

Siswa lebih rentan untuk terlibat dalam makan emosional, praktik makan yang tidak tepat, dan beban kerja yang sangat menuntut semakin banyak stres yang mereka rasakan saat menulis tesis mereka. Demi kesehatan, mahasiswa harus bisa mengatur waktu dengan baik, makan secukupnya (berdasarkan angka kecukupan gizi), dan olahraga secukupnya (berdasarkan pedoman gizi seimbang, piring makanku) saat menulis skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat yang berpartisipasi sebagai responden dan kepada STIKes Widya Dharma Husada Tangerang atas kerjasamanya yang sangat membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- 1] Abdurrahman, M.I., Husin, S. and Lusiana, E. (2021) *Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya*. Universitas Sriwijaya.
- 2] Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. and Astuti, R.T. (2017) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40.
- 3] Apande, J. *et al.* (2021) Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur selama Pembatasan Sosial Pandemi, *Jurnal KESMAS*.
- 4] Chacón-Cuberos, R. *et al.* (2019) 'Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education', *Behavioral Sciences*, 9(6), p. 59. Available at: <https://doi.org/10.3390/bs9060059>.
- 5] Gori, M. and Kustanti, C.Y. (2019) 'Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018', *Jurnal Kesehatan*, 6(2), pp. 88–89.
- 6] Hasbillah, M.S.R. and Rahmasari, D. (2022) 'Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), pp. 122–132.
- 7] Mustikawati, I.F. and Putri, P.M. (2018) 'Hubungan Antara Sikap terhadap Beban Tugas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran', *Herb-medicine Journal*, 1(2), pp. 122–128.
- 8] Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 9] Ozier, A.D. *et al.* (2007) 'The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and Validation', *Journal of The American Dietetic Association*, 107(4), pp. 619–628. Available at: <http://www.elsevier.com/>.
- 10] Rachmah, F.Y. and Priyanti, D. (2019) 'Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food di Jakarta', *IQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), pp. 104–118.
- 11] Sugiyono (2016) *Metodologi Penelitian (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- 12] Syarofi, Z.N. and Muniroh, L. (2020) 'Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi?', *Media Gizi Indonesia*, 15(1),

- pp. 38–44. Available at:
<https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>.
- 13] Ulfa, F. *et al.* (2021) Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student, *Motiva : Jurnal Psikologi*.
- 14] Ulum, M.C. (2018) *Hubungan Sikap dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi pada Semester VIII STIKes ICME Jombang*. STIKes ICME Jombang.