

## Hubungan *Emotional distress* dengan Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring

*Relationship of Emotional distress with Eating Behavior and Nutritional Status of Students in the Online Learning Period*

D. Zulya Lovyana<sup>1</sup>, Wardina Humayrah<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan, Universitas Sahid, Jakarta

\*Email:wardina\_humayrah@usahid.ac.id

### Abstrak

**Latar belakang:** Dampak dari Covid-19 tidak hanya dialami oleh masyarakat, namun dialami juga oleh mahasiswa. Perkuliahan daring dipilih sebagai langkah untuk menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatan belajar mengajar. Kendala yang dirasakan oleh mahasiswa saat perkuliahan daring yaitu paket kuota data, sinyal yang minim dan penugasan yang banyak dengan deadline yang pendek, dampak tersebut dapat menurunkan kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode *random sampling*, jumlah subjek sebanyak 93 mahasiswa Universitas Sahid. Data *emotional distress* dikumpulkan dengan kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)*, data perilaku makan diukur dengan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)* lalu dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. **Hasil:** Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal sebanyak 60 (64.5%) orang, terdapat hubungan secara signifikan ( $p < 0,05$ ) antara *emotional distress* dengan perilaku makan dan status gizi mahasiswa Universitas Sahid. **Simpulan:** Semakin tinggi *emotional distress* yang dialami mahasiswa maka semakin buruk perilaku makannya, sehingga perlu dilakukan upaya dari perguruan tinggi terkait konseling psikologis mahasiswa untuk dapat mendukung perilaku makan dan status gizi yang baik.

**Kata kunci:** *emotional distress*; mahasiswa; pandemi; perilaku makan; status gizi

### Abstract

**Background:** The impact of COVID-19 is felt not only by the community but also by students. Online lectures were chosen as a step to implement health protocols in teaching and learning activities. Constraints felt by students during online lectures, namely data quota packages, minimal signals, and lots of assignments with short deadlines, can reduce student health, both physically and mentally. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the relationship between *emotional distress* and eating behavior and nutritional status in students. **Methods:** This study used a cross-sectional design with random sampling; the number of subjects was 93 Sahid University students. *Emotional distress* data were collected using the *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)* questionnaire, and eating behavior data were measured using the *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* questionnaire and then analyzed using the Pearson correlation test. **Results:** Most of the subjects had normal nutritional status, as did as many as 60 (64.5%) people; there was a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between *emotional distress* and eating behavior and the nutritional status of Sahid University students. **Conclusion:** The greater the *emotional distress* experienced by students, the worse their eating behavior, the universities must make efforts to support good eating behavior and nutritional status through student psychological counseling.

**Keywords:** *eating behavior, emotional distress; college students; nutritional status; pandemic*

## PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) telah menyatakan pandemi global yang diakibatkan oleh wabah Covid-19 yang menyebar luas sejak bulan Maret 2020. WHO mengimbau negara-negara termasuk Indonesia untuk mengambil tindakan pencegahan dan pengendalian penyebaran Covid-19. Untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19 maka ditetapkan kebijakan pembatasan kegiatan masyarakat (*social distancing*) dengan 3M yaitu menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan surat edaran dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan nomor 1 tahun 2020 menyatakan bahwa pemerintah sangat menganjurkan perguruan tinggi melaksanakan pembelajaran secara daring atau belajar dari rumah atau sering disebut juga SFH (*Study From Home*). Pembelajaran jarak jauh dilakukan secara daring dengan mengandalkan teknologi informasi dan komunikasi. Pembelajaran daring atau belajar jarak jauh merupakan pembelajaran yang menggunakan internet dengan koneksi dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis pembelajaran (Sadikin dan Hamidah 2020).

Dampak dari Covid-19 tidak hanya dialami oleh masyarakat, namun dialami juga oleh mahasiswa (Ulfa dan Mikdar, 2020). Perkuliahan daring dipilih sebagai langkah untuk menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencegah penularan Covid-19 (Ulfa dan Mikdar, 2020). Semua materi didistribusikan secara *online* dan menuntut mahasiswa untuk belajar mandiri di rumah untuk semua mata kuliah (Pustikasari dan Fitriyanti, 2021). Durasi perkuliahan yang dilakukan secara daring sama dengan perkuliahan di kelas yaitu 2,5 s.d. 3 jam untuk satu mata kuliah dengan menggunakan perangkat seperti laptop dan ponsel pintar (Pustikasari dan Fitriyanti, 2021).

Pemerintah menyatakan bahwa kita sudah memasuki pasca pandemi pada bulan April 2022, namun untuk kegiatan belajar mengajar kita masih membutuhkan strategi dalam transisi era pasca pandemi. Direktorat Sekolah Dasar menyatakan bahwa strategi pembelajaran di masa pasca pandemi ini dapat dilakukan dengan berbagai moda pembelajaran seperti daring, luring, maupun kombinasi antara daring dan luring dengan tetap menerapkan protokol kesehatan (Kemendikbud RI, 2021).

Transisi untuk memasuki dunia perkuliahan dari SMA akan menimbulkan stres, akibat transisi yang terjadi bersamaan dengan perubahan lain, baik dalam diri individu, di dalam keluarga, maupun di perkuliahan (Chafsoh 2020). Mahasiswa sedang berada di fase awal perkembangan kedewasaan yang memiliki perkembangan karakteristik, tugas, dan tuntutan lain (Chafsoh 2020). Angka stres pada mahasiswa selama belajar di rumah rata-rata sebesar 55,1% sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3% (Fauziyyah *et al.*, 2021).

Kendala yang dirasakan oleh mahasiswa saat perkuliahan daring yaitu paket kuota data, sinyal yang minim dan penugasan yang banyak dengan *deadline* yang pendek (Sulata dan Hakim, 2020). Pembelajaran daring berdampak pada kesehatan mahasiswa, baik secara fisik seperti kelelahan, nafsu makan menurun, masalah pencernaan, demam, insomnia, sakit kepala dan denyut jantung meningkat, maupun kesehatan mental seperti stres dan tertekan (Pustikasari dan Fitriyanti 2021). Stres adalah sebuah keadaan yang dialami oleh seseorang ketika menerima ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan, respon terhadap situasi lingkungan yang positif disebut eustres dan respon negatif disebut distres (Moh Muslim 2020).

*Emotional distress* merupakan penderitaan emosional yang dialami individu yang akan menghambat dan mengganggu kesehatan yang ditandai dengan kecemasan, depresi dan tertekan (Dewayani *et al.*, 2011). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *emotional distress* ini antara lain adalah hubungan keluarga, hubungan dengan orang lain, lingkungan sekolah (seperti hubungan dengan teman), sosial, emosional, akademik (seperti banyaknya tugas yang diberikan) dan keuangan (Wijayanti *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Deva Riva'a Fassah dan Sofia Retnowati (2014) di Yogyakarta yang melibatkan 60 orang mahasiswa baru ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat *emotional distress* dengan perilaku makan pada mahasiswa baru dengan hasil uji yaitu  $r = 0.289$  dan angka signifikansi sebesar 0.011 ( $p < 0.05$ ) dan menunjukkan bahwa semakin tinggi *emotional distress* yang mereka alami maka semakin buruk pula perilaku makan mereka.

Hubungan *emotional distress* dan perilaku makan baik langsung maupun melibatkan elemen seperti kemunculan emosi negatif (marah, takut, cemas, sedih dan tertekan), maupun secara umum isu utamanya adalah *emotional distress* dapat menyebabkan perilaku makan tidak sehat, namun emosi juga bisa berperan sebagai hasil dari perilaku makan tersebut (Blackman, 2011). Perilaku makan merupakan keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan, frekuensi makan, kesukaan makan, pemilihan makan dan tata krama makan (Rahman *et al.*, 2016).

Konsumsi makanan yang berkualitas ini akan tercermin dari perilaku makan atau *eating behavior* yang mencerminkan perilaku seseorang terhadap pemilihan makanan, frekuensi makanan, dan pola makan (Deva Riva'a Fassah dan Sofia Retnowati 2014). Menurut *National eating disorder association* (2018) menyebutkan bahwa perilaku makan yang buruk dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental. Proporsi berat badan berlebih pada remaja yang berusia lebih dari 18 tahun selalu meningkat selama 11 tahun belakangan ini, pada tahun 2007 hanya sebesar 10,5%, 2013 sebesar 14,8%, dan 2018 sebesar 21,8% (RISKESDAS, 2018).

Mahasiswa masih melakukan pembelajaran secara daring pasca pandemi saat ini, dampak yang dirasakan saat daring yaitu sinyal kurang baik dan tugas yang *deadline* nya berdekatan sehingga dapat menyebabkan penurunan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan studi lanjutan tentang apakah *emotional distress* berpengaruh terhadap status gizi dan perilaku makan pada mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sahid Jakarta yang mana lokasi ini ditentukan secara purposive. Menurut Kurniawan dan Puspitaningtyas (2016) penentuan lokasi berdasarkan purposive merupakan cara penentuan lokasi penelitian secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu. Pemilihan lokasi ini ditentukan berdasarkan pertimbangan seperti pembelajaran level Universitas berdasarkan pustaka diwajibkan melakukan pembelajaran secara daring, dan disebutkan juga bahwa pembelajaran daring ini dapat mengakibatkan kesehatan mental menurun, karena Mahasiswa merasa belajar daring ini membosankan dan melelahkan dan Universitas Sahid menjadi salah satu universitas yang mengikuti pembelajaran secara daring sehingga Universitas Sahid menjadi pilihan yang tepat untuk penelitian. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei-Agustus 2022.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa dari Universitas Sahid Jakarta, teknik pengambilan sampel akan dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa aktif semester 1 dan 5, usia 19-24, tidak sedang melakukan diet khusus, dalam keadaan sehat dan bersedia mengisi kuesioner yang ditegaskan melalui persetujuan *informed consent* dengan cara random sampling yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa melihat strata dari suatu populasi tersebut. Dengan jumlah populasi 1277 orang mahasiswa, dengan derajat kepercayaan 95% dengan estimasi penyimpangan 0,1%.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner daring Google Form. Data primer ini meliputi karakteristik subjek, antropometri, status gizi, perilaku makan dan skala stres. Karakteristik subjek memuat usia, jenis kelamin, semester, dan tempat tinggal. Data antropometri meliputi berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) yang dikumpulkan melalui kuesioner. Data ini akan diolah untuk menentukan status gizi subjek yang dibagi menjadi lima kategori yaitu  $< 17,0 \text{ kg/m}^2$  (kurus berat),  $17,0-18,4 \text{ kg/m}^2$  (Kurus ringan),  $18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$  (normal),  $25,1-27,0 \text{ kg/m}^2$  (gemuk ringan),  $>27 \text{ kg/m}^2$  (gemuk berat). Data stres diukur menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 (DASS)*. Hasil ukur berupa skor yang kemudian dikategorikan menjadi lima kategori ringan 0-9, sedang 7-12, parah 13-17+.

Perilaku makan diukur menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)* menggunakan Google Form. Hasil ukur dikategorikan menjadi ringan, sedang dan parah. Analisis data menggunakan SPSS Statistic version 22 for windows. Uji distribusi normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov. Uji hubungan *emotional distress* dengan perilaku makan dan status gizi menggunakan uji korelasi Pearson.

## HASIL

Karakteristik yang dianalisis meliputi usia, jenis kelamin, semester, dan tempat tinggal yang dapat dilihat pada tabel 3. Sebagian subjek telah memasuki usia dewasa awal dengan rerata usia 20,17%, dan usia subjek hampir separuhnya yaitu 70,0% berusia 19-24 tahun.

**Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel**

Variabel	n (%)
<b>Jenis kelamin</b>	
Laki-laki	20 (21,5)
Perempuan	73 (78,5)
<b>Semester</b>	
1-3	43 (53,6)
4-5	50 (46,4)
<b>Tempat tinggal</b>	
Bersama orang tua	78 (83,8)
Bersama saudara	5 (5,4)
Kos/asrama	10 (10,8)
<b>Status gizi (IMT)</b>	
Kurus berat	4 (4,3)
Kurus ringan	6 (6,5)
Normal	60 (64,5)
Gemuk berat	14 (15,1)
Gemuk ringan	6 (6,5)

Rentang usia dalam penelitian ini merupakan rentang usia yang tergolong dalam kategori dewasa menurut Kemenkes (2019) masa dewasa memiliki rentang usia dari 18-24 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang masih dalam keadaan bersenang-senang dengan kehidupan. Pada masa dewasa awal akan banyak menemui permasalahan seperti mencapai peran sosial, memilih pasangan hidup, bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional. Masa ini merupakan masa peralihan kehidupan dari masa remaja sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak terlalu berbeda dari masa remaja (Putri A, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, subjek lebih banyak tinggal bersama dengan orang tua yaitu 83,8%. Setelah dilakukan pengukuran antropometri, dapat dilihat hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 64,5%, sedangkan status gizi yang tergolong kurus berat 4,3%, kurus ringan 9,7%, gemuk berat 15,1%, dan gemuk ringan 6,5%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Stres**

Kategori	n (%)
<b>Depresi</b>	
Ringan (0-6)	60 (64,6)
Sedang (7-13)	17 (18,3)
Parah (14+)	16 (17,2)
<b>Kecemasan</b>	
Ringan (0-5)	50 (53,7)
Sedang (6-9)	33 (35,5)
Parah (10+)	10 (10,8)
<b>Stres</b>	
Ringan (0-9)	72 (77,4)
Sedang (10-16)	15 (16,0)
Parah (17+)	14 (15,1)

Setengah dari jumlah sampel 64,6% merasakan depresi dalam kategori ringan, 18,3% mahasiswa merasakan depresi pada kategori sedang dan 17,2% mahasiswa yang mengalami depresi parah (Tabel 2). Hampir dari setengah atau sekitar dari 53,7% mahasiswa merasakan kecemasan dalam ketegori ringan. Selanjutnya sekitar 35,3% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 10,8% mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori parah saat pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Selain itu, hampir dari setengah subjek mengalami stres ringan 77,4% dan sedang 16,0%. Namun, masih terdapat subjek yang mengalami stres dengan kategori parah sekitar 15,1%.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi perilaku makan**

Kategori	Skor	n (%)
Sangat Rendah	<57,97	11 (11,8)
Rendah	57,97 - 80,97	42 (45,2)
Sedang	80,98 - 103,99	36 (38,7)
Tinggi	104 - 127	2 (2,2)
Sangat Tinggi	>127,01	2 (2,2)
Total		93 (100,0)

Sebagian subjek mengalami perilaku makan yang rendah sebanyak 45,2%, dan kategori sedang 38,7%. Sedangkan, masih ada subjek yang mengalami perilaku makan dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2,2%, kategori perilaku makan tinggi 2,2% dan kategori sangat rendah yaitu 11,8% (Tabel 4).

**Tabel 4. Deskripsi perilaku makan**

<i>Eating behaviour</i>	Min	SD	Median
<i>Emotional eating</i>	13,0	9,0	24,0
<i>External eating</i>	13,0	8,1	28,0
<i>Restrained eating</i>	10,0	9,5	22,0
Total	36,0	26,6	74,0

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terjadinya keadaan perilaku makan pada subjek paling banyak disumbang oleh *emotional eating* dan *restrained eating* dengan nilai standar deviasi 9,0 dan 9,5.

**Tabel 5. Analisis Bivariat Hubungan Skala Stres, Perilaku Makan dan Status Gizi**

<i>Emotional distress</i>		
	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Perilaku makan</b>	0,488	0,000
<b>Status gizi</b>	0,207	0,046

\*\**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

\**Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

Berdasarkan hasil analisis bivariat variabel *emotional distress* terhadap perilaku makan dan status gizi didapatkan hasil bahwa *emotional distress* memiliki hubungan yang erat dengan perilaku makan dan status gizi dengan nilai berturut-turut *p* sebesar 0,000 atau ( $p < 0,05$ ) dan 0,046 atau ( $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Subjek lebih banyak tinggal bersama dengan orang tua yaitu 83,8% yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Mulawarman didapatkan gambaran bahwa subjek mengaku lebih banyak makan di rumah karena frekuensi memasak meningkat dan menyebabkan terjadinya penurunan konsumsi *fast food*, (Noviasty dan Susanti, 2020), hal ini karena mahasiswa banyak yang tinggal dengan orang tuanya. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Fakultas Kesehatan menunjukkan bahwa mahasiswa yang tempat tinggalnya terpisah dengan orang tua signifikan memengaruhi perubahan kebiasaan makan mahasiswa (Yilmaz *et al.*, 2020).

Setelah dilakukan pengukuran antropometri, dapat dilihat hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 64,5%, status gizi subjek dikategorikan berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bolang R, *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa saat pandemi sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki status gizi normal sebanyak 48,2%, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2021) dan menunjukkan bahwa saat pandemi sebagian besar mahasiswa 54,7% memiliki status gizi normal, hal ini juga sejalan dengan penelitian ini bahwa saat pandemi sebagian mahasiswa mempunyai status gizi yang normal.

Lebih dari setengah jumlah sampel 64,6% merasakan depresi dalam kategori ringan saat pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Hal ini menunjukkan tidak ada kekhawatiran atau kondisi yang menjadi perhatian lebih terkait depresi saat pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Namun demikian, terdapat 17,2% mahasiswa yang mengalami depresi parah saat pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19, hal ini dapat disebabkan oleh bosan berada di rumah, tidak memahami materi perkuliahan secara optimal, bingung dengan metode pembelajaran daring, menjawab pertanyaan di kelas, persaingan dengan teman, serta merasa kemampuan dan nilainya menurun drastis (Kamble, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aiska (2014), yang membuktikan bahwa faktor umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, masa kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Apabila stres dibiarkan, maka akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikis (Noe *et al.*, 2019).

Semakin tinggi skor skala stres yang didapatkan maka semakin buruk pula perilaku makan yang dialami oleh seseorang (Wijayanti A, *et al.* 2019). Salah satu bentuk perubahan perilaku makan pada remaja yaitu mengarah pada perilaku makan sehat maupun perilaku makan tidak sehat (Proverawati, 2010). Perilaku makan sehat atau baik yaitu konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya sehari-hari untuk hidup sehat, sedangkan perilaku makan tidak baik yaitu kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi untuk sehari-hari (Pujiati *et al.*, 2015), salah satu contoh perilaku makan yang tidak baik yaitu *emotional eating* yang dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang (Wijayanti A, *et al.* 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Snoek, dkk (2013) dapat disimpulkan bahwa perilaku makan mencakup tiga aspek yang meliputi *emotional eating*, *restraint eating* dan *external eating*. Ada beberapa mekanisme yang dapat memengaruhi perilaku makan, mekanisme yang melibatkan hormon *noradrenalin* dan *RCH* yang dapat menurunkan nafsu makan dan juga kortisol yang dapat meningkatkan nafsu makan (Wijayanti A, *et al.* 2019). Ketika seseorang membatasi asupan kalorinya hal ini menyebabkan tidak adanya energi yang dapat disimpan dalam bentuk lemak sehingga kadar leptin di dalam tubuh mengalami penurunan dan tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik sehingga terjadi penurunan kadar leptin yang menyebabkan seseorang sulit untuk merasa kenyang dan memiliki kecenderungan untuk selalu makan (*emotional overeating*) (Noerfitri dan Aulia, 2022).

*Emotional eating* merupakan kecenderungan berlebihan dalam respon emosi negatif (keinginan makan berlebih) yang berdampak pada kesehatan seperti meningkatnya status gizi, psikologi dan depresi (Angesti A dan Manikam, 2020). Konsep *emotional eating* muncul karena sulit membedakan antara lapar dan emosional, respon ini dipakai untuk meregulasi dirinya saat stres dan cemas. *Emotional eating* ini dianggap menjadi salah satu faktor penting yang dapat menyebabkan adanya risiko kejadian gizi lebih (Angesti A dan Manikam, 2020). Hal yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku makan (*Emotional eating*) salah satunya stres, sedih, kesepian, malu, dan kejadian yang dapat menyebabkan munculnya kejadian emosi negatif (*emotional distress*) seperti masa transisi di kampus (Angesti A dan Manikam, 2020).

Didapatkan hasil bahwa *emotional distress* memiliki hubungan yang erat dengan perilaku makan dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 atau ( $p < 0,05$ ). Kekuatan korelasi antara dua variabel tersebut cukup kuat dengan nilai 0.488 dengan arah yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deva Riva'a Fassah dan Sofia Retnowati di

Yogyakarta yang melibatkan 60 orang mahasiswa baru ditemukan bahwa semakin tinggi skor *emotional distress* yang mereka alami maka semakin buruk pula perilaku makan mereka. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti A, *et al* (2019) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula skor perilaku makannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Pettit, *et al.*, (2010) menemukan bahwa ada beberapa perubahan seperti bertemu dengan orang yang belum dikenal, perubahan lingkungan dan tempat tinggal, yang berkaitan dengan perkuliahan yang dapat meningkatkan *emotional distress* seperti cemas dan tertekan. Mahasiswa yang mengalami *emotional distress* akan melakukan usaha untuk mengurangi emosi negatif yang muncul dengan *behavioral* (Fassah dan Retnowati, 2014). Perilaku makan diatur oleh PFC (Prefrontal Cortex) yang fungsinya untuk mengenali rasa lapar dan kenyang, PFC dapat dengan mudah didominasi oleh emosi karena letaknya di bagian limbik yang berfungsi sebagai pusat kontrol emosi (Seawards, 2012). Hipotalamus merupakan bagian penting dalam kelangsungan hidup manusia karena fungsinya mengatur sinyal-sinyal, sehingga ketika stres datang maka PFC dapat menyalah artikan keadaan emosi sebagai rasa lapar (Epel *et al.*, 2010), maka dari itu *emotional distress* yang berkepanjangan dapat menyebabkan perilaku makan yang buruk dan mengarah pada gangguan makan.

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* yang dilakukan memiliki nilai *p* sebesar 0,046 atau ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional distress* dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Sahid Jakarta. Kekuatan korelasi antara kedua variabel hampir tidak ada korelasi dengan nilai sebesar 0,207. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti *et al* (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi, namun sebagian besar subjek mahasiswa yang diteliti merupakan mahasiswa dengan status gizi lebih (gemuk dan obesitas). Menurut studi yang dilakukan oleh Aizid (2014) siswa yang mengalami obesitas dan depresi dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, tingkat depresi dan tingkat obesitas.

Di sisi lain, seseorang yang obesitas cenderung rentan mengalami depresi karena faktor hormonal dan psikososial dibandingkan seseorang dengan status gizi normal. Depresi pada orang obesitas dapat dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti kurangnya percaya diri yang biasanya lebih terlihat di usia remaja yang menyebabkan depresi, pasif dan tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya (Safitri A. 2018). Berdasarkan penelitian lain disebutkan bahwa obesitas dapat menyebabkan gejala depresi melalui mediator endogen seperti hormon (leptin, adiponectin, resistin, dan kortisol) dan melalui eksogen seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan derajat obesitas (Safitri A. 2018). Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa depresi pada orang obesitas adalah umum penelitian ini dilakukan pada 662 subjek dengan depresi pada orang obesitas sebanyak 46,2% yang dibandingkan dengan 25,5% subjek berat badan normal, yang hasilnya tidak ada perbedaan yang signifikan dalam respon pengobatan pada kedua kelompok (Safitri A. 2018).

Sama dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa semakin tinggi skor stres maka semakin tinggi pula status gizi seseorang (Tienne *et al.*, 2013). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa kebiasaan pola hidup yang kurang baik seperti makan dengan porsi lebih banyak saat stres, menghabiskan waktu lebih lama di depan komputer untuk mengerjakan tugas, dan makan lebih banyak cemilan di antara waktu makan (Angesti A dan Manikam, 2020).

Stres tidak terlepas dari mahasiswa, penyebab stres pada mahasiswa salah satunya yaitu berasal dari pribadi dan akademik, seperti tuntutan berupa beban belajar, tugas kuliah, dalam hal proses belajar, tuntutan orang tua dan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Namun, dampak positif dari stres apabila jumlah stresnya sedang atau normal itu perlu, karena dapat meningkatkan kinerja otak (Angesti A dan Manikam, 2020).

Timbulnya stres pada seseorang akan diikuti oleh timbulnya perubahan perilaku orang tersebut, reaksi ini disebut *coping stress*, *coping stress* pada setiap individu akan berbeda, karena dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, kepribadian, kecerdasan dan gen (Sukianto R, *et al.* 2020). *Coping stress* dapat dibedakan menjadi 2 yaitu *emotion focus coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosi terhadap stres dan percaya bahwa sumber stres dapat dihilangkan, contohnya berdoa, curhat, dan meditasi, sedangkan *problem focused coping* yang digunakan untuk mengatasi stresor dengan mempelajari keterampilan yang baru, contohnya menonton televisi, makan, atau minum-minuman beralkohol, konsultasi dan menghukum orang (Moh Muslim 2020) dan (Sukianto R, *et al.* 2020). Apabila tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan status gizi hal ini diakibatkan oleh *coping stress* yang dilakukan tidak memiliki pengaruh terhadap status gizi (Sukianto R, *et al.* 2020).

Masa remaja seringkali dikaitkan dengan peningkatan level stres serta pengelolannya yang rendah, sehingga mengakibatkan risiko tinggi terjadinya perilaku makan terutama bagi mahasiswa yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Kemungkinan tidak adanya hubungan antara perilaku makan dengan gizi lebih adalah keterbatasan biaya, sehingga akses untuk membeli makanan tersebut kecil. Adapun kemungkinan lainnya yaitu adanya rangsangan untuk makan karena mencium, melihat, merasakan makanan, tetapi tidak dapat mewujudkan untuk mengkonsumsinya (Noerfitri dan Aulia, 2022).

Saat ini, mahasiswa di Universitas Sahid masih melakukan pembelajaran secara daring pasca pandemi, mereka dituntut untuk beradaptasi secara cepat dalam proses pembelajaran. Berdasarkan studi Deliviana *et al.* (2020) menunjukkan bahwa kondisi pandemi dan perubahan metode pembelajaran berpotensi mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Untuk mengatasinya, mahasiswa perlu mengelola kesehatan mental pribadi dengan dukungan internal maupun eksternal, seperti meningkatkan sisi spiritualitas, melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan, membentuk kebiasaan berpikir dan merasa secara positif, serta mencari dukungan dari pihak Universitas maupun bantuan profesional.

Berdasarkan studi ini *emotional distress* berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa sehingga perlu dilakukan upaya dari universitas untuk dapat mencegah dampak yang lebih jauh terhadap kondisi kesehatan mahasiswa. Menurut Faiqoturizqiah E. (2021), kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa selama perkuliahan daring sulit tercapai sehingga universitas perlu menyediakan layanan konseling dengan pendekatan terapi realitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama perkuliahan daring. Terapi realitas ini dapat memfasilitasi mahasiswa untuk mengungkapkan keinginan dan harapan mahasiswa, jujur dan terbuka dalam menjelaskan tingkah lakunya saat ini, serta menyadari kesalahan dan ketidaksesuaian dalam tingkah laku sehingga mahasiswa dapat melakukan evaluasi diri dan membuat perencanaan perilaku yang realistis dalam menjalani proses pembelajaran.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Emotional distress berhubungan erat dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa. Semakin tinggi emotional distress yang dialami mahasiswa maka semakin buruk perilaku makan dan indeks massa tubuh semakin tinggi (status gizinya cenderung gemuk).

### Saran

Universitas sebaiknya melakukan upaya berupa konseling psikologis untuk mencegah emotional distress mahasiswa agar perilaku makan membaik dan status gizi tetap normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiska, Selviana. 2014. Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Alifia Fernanda putri. 2019. Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian journal of school counseling*. 3 (2), 35-40.
- Angesti A dan Manikam R. 2020. Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. THAMRIN. *Jurnal ilmiah kesehatan* vol. 12, no. 1
- Aulia. 2022. Perilaku makan dan kejadian gizi lebih pada mahasiswa stikes mitra keluarga. *Jurnal penelitian kesehatan suara forikes*. Vol 13, No khusus.
- Bitty f, et al. 2018. Stres Dengan Status Guzi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal Kesmas*, Vol 7 No.5.
- Blasco B, et al. 2020. Obesity and depression: its prevalence in influence as a prognostic factor: a systematic review. 17 (8): 715-724
- Bolang CR et al. 2019. Status gizi mahasiswa sebelum dan disaat pandemi Covid-19. *Jurnal biomedik*. 2021; 13 (1): 76-83
- Deliviana, E., Maria Helena Erni, Putri Melina Hilery, & Novi Melly Naomi. (2021).
- Deva Riva'a Fassah and Sofia Retnowati, 2014. Hubungan Antara *Emotional distress* Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10 (Juni), 11–17.
- Faiqoturizqiah, Eva (2021). Penerapan Terapi Realitas Dalam Meningkatkan kesejahteraan psikologi mahasiswa baru selama perkuliahan daring (studi mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam UIN SMH Banten).
- Hasanah U, et al. 2020. Depresi pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal keperawatan jiwa*. Vol 8 No. 4, hal 421-424.
- Kemendes RI (2017) 'Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf', Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, pp. 1–8. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Selama Perkuliahan Daring (Studi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten). Diploma atau S1 thesis, UIN SMH BANTEN.
- Kusumanto. 2010. *Depreai, Suatu Problem Diagnosa Dan Terapi Pada Praktek Umum*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Listarina M dan Sudargo T. 2013. Hubungan antara pola makan dan perilaku makan dengan status gizi mahasiswa S1 fakultas non kesehatan Universitas Gadjah

Mada.

- Mardjan. (2016). Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. Pontianak: Abrori Institute.
- Matud MP, Díaz A, Bethencourt JM, Ibáñez I, 2020. Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *J. Clin. Med.* 9(9).
- Noe F, et al. 2019. Hubungan tingkat stres dengan eating disorder pada mahasiswa yang tinggal di asrama putri Universitas Tribhuwana Tunggaladewi (UNITRI). *Nursing news.* Vol4, No.1
- Noviasty R dan Susanti R. 2020. Changes in eating behavior among college student on nutrition department during the pandemic Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman.* Vol. 2, no. 2.
- Nuraelah A dan Hamidatun. 2022. Asupan zat gizi makro mahasiswa fakultas teknologi pangan dan kesehatan Universitas Sahid selama pandemi Covid-19. *Jurnal teknologi pangan dan kesehatan,* 4 (1), hal. 20-24
- Proverawati, A. (2010). Permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Yogyakarta: Nuha medika.
- Pujiati, et al. 2015. Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja. *Jom* vol. 2 No. 2.
- Purwanti M, et al. 2017. Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal vokasi kesehatan* vol. 3 (2), hal. 47-56 Relationship between obesity and depression: characteristics and treatment
- Safitri A. 2018. Hubungan antara tingkat obesitas dengan tingkat depresi pada siswa-siswi di MAN 2 SLEMAN YOGYAKARTA.
- Sukianto R, et al. 2020. Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktifitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia,* vol. 03, No. 2, 113-122
- Tienne. A. U, Siagian. A, & Sudaryati. E. 2013. Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*
- Toups MS, Myers AK, Wisniewski SR, Kurian B, Morris DW, Rush AJ, et al. outcomes with antidepressant medication. *Psychosom Med* 2013; 75: 863-872. Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan,* 3(2), 129-138. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Wijayanti A, et al 2019. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College,* 8(1), hal 20-24.

