

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan status bagi individu ketika berada pada tingkat perkuliahan (Tuti Anggarawati *et al.*, 2021). Pada masa perkuliahan, studi yang dilakukan mahasiswa ketika mengambil gelar sarjana ditempuh sekitar empat sampai lima tahun atau delapan sampai sepuluh semester (Akhnaf *et al.*, 2022). Pada saat melaksanakan studinya tak jarang mahasiswa mengalami kecemasan. Kecemasan mahasiswa dilatarbelakangi oleh tuntutan dalam memperoleh nilai yang terbaik serta mampu memahami materi perkuliahan yang belum pernah mahasiswa dapatkan sebelumnya (Fransiska *et al.*, 2024). Demikian juga mahasiswa keperawatan memiliki berbagai tuntutan akademik yang tinggi, sehingga dalam menjalani perkuliahan mahasiswa keperawatan sering mengalami stres dan tekanan, seperti kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak kompeten, serta kekhawatiran melakukan kesalahan dalam melaksanakan tindakan keperawatan (Suha *et al.*, 2022).

Kecemasan ialah respon tubuh yang digunakan untuk bertahan hidup, namun apabila kecemasan tersebut dalam skala yang serius, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas dan aspek kehidupan individu secara keseluruhan (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022). Kecemasan yang dirasakan dapat memicu perubahan selera makan yang mengarah pada gangguan makan (*eating disorder*). Sebagian individu yang mengalami kecemasan memiliki masalah gangguan makan, baik makan berlebih atau kehilangan nafsu makan

(Leonard, 2020). Gangguan makan (*eating disorder*) ialah gangguan pola konsumsi makanan yang tidak normal. Sebagai bagian dari gangguan psikiatrik, gangguan makan termasuk salah satu masalah kejiwaan dengan tingkat kejadian yang tinggi (Hendrawati *et al.*, 2022). Karena sifatnya yang kompleks, gangguan makan sering kali memerlukan dukungan penanganan dari tenaga medis dan ahli psikologis untuk mencapai kesembuhan (Fadilah *et al.*, 2024).

Pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5), gangguan makan tercatat 3 jenis diantaranya yaitu *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa* dan *binge eating disorder* (Hendrawati *et al.*, 2022). *Anoreksia nervosa* merupakan jenis gangguan makan yang ditandai dengan berat badan yang sangat rendah serta rasa takut yang berlebihan terhadap peningkatan berat badan, sehingga penderitanya cenderung menahan makan secara ekstrem dan melakukan aktivitas fisik secara berlebihan. *Bulimia nervosa* dicirikan oleh makan dalam jumlah yang banyak dan singkat namun diikuti oleh perilaku kompensasi dalam mencegah penambahan berat badan, sehingga makanan tersebut cenderung dimuntahkan. *Binge eating disorder* dicirikan oleh perilaku makan berlebih dengan waktu yang singkat, memiliki rasa bersalah ketika makan berlebih namun tidak ada tindakan kompensasi dari perilakunya (Balasundaram & Santhanam, 2024).

Riset oleh Pastore *et al.*, (2023) menyatakan dari tahun 2000 sampai dengan 2018 prevalensi *eating disorder* meningkat di seluruh dunia, dari 3,4% menjadi 7,8%. Penelitian di Indonesia belum ada yang membahas mengenai prevalensi *eating disorder* berdasarkan survei nasional. Namun berdasarkan

penelitian terhadap lima negara ASEAN mengenai *eating disorder* yang dilakukan oleh Pengpid & Peltzer, (2018) menyatakan dari 3148 mahasiswa 11,5% mengalami *eating disorder*. Indonesia sendiri memiliki prevalensi 7,4% mengalami *eating disorder*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 Desember 2024 di Universitas Muhammadiyah Jember terhadap 40 mahasiswa dari semester 1, 3, 5 dan 7. Peneliti menemukan sebanyak 42,5% mengalami kecemasan ringan, 25% mengalami kecemasan sedang dan 5% mengalami kecemasan berat. Selain itu dari 40 mahasiswa, sebesar 20% mengalami gangguan makan. Presentase tersebut meliputi mahasiswa semester 1 (angkatan 2024), dengan kecemasan yang dialami sebanyak 9 dari 10 mahasiswa, dan gangguan makan yang dialami sebanyak 4 dari 10 mahasiswa. Mahasiswa semester 3 (angkatan 2023), dengan kecemasan yang dialami sebanyak 4 dari 10 mahasiswa dan gangguan makan yang dialami sebanyak 1 dari 10 mahasiswa. Mahasiswa semester 5 (angkatan 2022), dengan kecemasan yang dialami sebanyak 7 dari 10 mahasiswa dan gangguan makan yang dialami sebanyak 1 dari 10 mahasiswa. Mahasiswa semester 7 (angkatan 2021), dengan kecemasan yang dialami sebanyak 9 dari 10 mahasiswa dan gangguan makan yang dialami sebanyak 2 dari 10 mahasiswa.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis kompleks yang memicu respons sistemik mendalam dalam tubuh. Ketika individu mengalami kecemasan, sistem saraf bereaksi dengan mengaktifkan mekanisme pertahanan fisiologis, salah satunya melalui pelepasan hormon kortisol. Kortisol, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal, memiliki peran utama dalam proses ini.

Kortisol berinteraksi secara dinamis dengan hipotalamus, struktur kunci dalam sistem neuroendokrin yang bertanggung jawab mengatur berbagai fungsi fisiologis dan homeostasis tubuh. Hormon kortisol berfungsi dalam penekanan hipotalamus (Silalahi, 2021).

Salah satu fungsi dari hipotalamus yaitu mempengaruhi nafsu makan individu (Malone, 2024). Sehingga individu yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan perilaku tidak dapat mengontrol berat badan yang mengarah pada *anoreksia nervosa* atau *bulimia nervosa*. Tak jarang mahasiswa menggunakan perilaku makan yang buruk sebagai solusi dari permasalahan kecemasan yang dirasakan. Perilaku makan yang buruk digunakan mahasiswa sebagai cara untuk menenangkan diri. Namun faktanya, perilaku makan yang buruk merupakan suatu penyimpangan perilaku atau gangguan makan (*eating disorder*) yang memiliki dampak negatif baik bagi kesehatan maupun emosional. Seperti halnya *anoreksia nervosa* yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan yaitu dapat mempengaruhi tekanan darah menjadi rendah, detak jantung melambat serta kerusakan ginjal (Gabriela & Zen, 2020). *Bulimia nervosa* dapat menyebabkan pengikisan dan pecahnya kerongkongan karena sering kali mengalami muntah, selain itu juga dapat menyebabkan sakit tenggorokan, suara serak dan bisul (Dennis, 2022). Sedangkan dampak dari *binge eating* yaitu peningkatan pada indeks masa tubuh, penyebab depresi, menurunkan kualitas hidup, meningkatkan resiko kematian dan bunuh diri (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022).

Dampak lain yang dirasakan ketika individu mengalami gangguan makan secara general yaitu meningkatnya risiko bunuh diri. Hal ini disebabkan karena

makanan dalam jumlah yang normal seharusnya memicu respons terhadap serotonin di sirkuit mesolimbik, namun pada individu dengan gangguan makan, proses ini terganggu. Akibatnya, makanan justru diasosiasikan dengan *dysmorphia*, yaitu gangguan mental yang menyebabkan individu memiliki pandangan negatif yang berlebihan terhadap penampilannya (Hendrawati *et al.*, 2022). Apabila tidak dilakukan penelitian ini, kondisi tersebut berpotensi tidak teridentifikasi dengan tepat dan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Mengelola atau menurunkan tingkat kecemasan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mencegah terjadinya gangguan makan. Perlunya pemahaman tentang hubungan kedua variabel ini penting untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan yang tepat. Atas dasar pertimbangan tersebut, peneliti berminat untuk melakukan studi terkait hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Tujuannya untuk mengetahui kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswa Ilmu Kesehatan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Kecemasan dapat memicu perubahan selera makan yang mengarah pada gangguan makan (*eating disorder*). Hal tersebut disebabkan karena saat cemas, tubuh akan melepaskan hormon kortisol sehingga dapat

merangsang hipotalamus, yang salah satu tugasnya yaitu merangsang nafsu makan.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana kecemasan pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- b. Bagaimana gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- c. Bagaimana hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- b. Mengidentifikasi gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

- c. Menganalisis hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) mahasiswa Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Instansi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi dan informasi mengenai kecemasan yang berhubungan dengan gangguan makan (*eating disorder*) mahasiswa

2. Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) mahasiswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini membahas mengenai hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*), pada penelitian ini memiliki keterbatasan variabel yang diteliti masih umum. Oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan memilih variabel yang lebih spesifik terkait faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dan gangguan makan (*eating disorder*) seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, harga diri dan *body image*.

4. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai sumber informasi dan refleksi diri mengenai pentingnya pengelolaan kecemasan (manajemen stres) agar tidak berdampak pada perilaku makan. Hasil penelitian ini

dapat meningkatkan kesadaran responden terhadap kesehatan mental dan pentingnya menjaga keseimbangan psikologis selama menjalani proses akademik.

5. Bagi Pembaca

Pada penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca dalam bidang keperawatan jiwa khususnya mengenai hubungan kecemasan dengan gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswa.

