

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Coronavirus baru disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2, 2019-nCoV) karena homologinya yang tinggi (mencapai 80%) terhadap SARS-CoV, yang menyebabkan sindrom gangguan pernapasan akut dengan mortalitas tinggi selama 2002-2003. Penyakit yang disebabkan oleh virus ini disebut *corona virus disease* (COVID-19) yang berasal dari zoonosis dan berpotensi menyebabkan infeksi dari manusia ke manusia (Yuki dkk., 2020). Menurut laporan Satuan Tugas Penanganan COVID-19, terdapat 4.248.409 kasus terkonfirmasi COVID-19 di Indonesia dengan 143.557 kematian dan kasus aktif sebsanyak 9.774 kasus terhitung hingga 8 November 2021. Rasio kematian akibat COVID-19 di Indonesia mencapai 3,4%, sementara rasio global menurut *World Health Organization* (WHO) sebesar 2%. Meskipun tingkat mortalitas penyakit ini termasuk rendah, tetapi berdampak besar pada kehidupan manusia meliputi kesehatan psikis dan gizi.

Kegiatan pembelajaran pada sekolah maupun perguruan tinggi dilakukan dengan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran COVID-19 seperti yang dijelaskan dalam Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020. Sebuah studi menunjukkan bahwa pembelajaran daring dan/atau jarak jauh berdampak negatif meliputi jaringan tidak memadai, keterbatasan fasilitas yang menyulitkan mahasiswa dalam pembelajaran daring, kuota internet mahal, pemahaman mahasiswa yang kurang terhadap materi

pembelajaran, dan mahasiswa merasa kurang semangat mengikuti pembelajaran daring (Adi, Oka dan Wati, 2021). Selain adanya perubahan metode pembelajaran, pemberlakuan pembatasan mobilitas warga (isolasi, jarak sosial, dan karantina) dan langkah-langkah kesehatan masyarakat dilakukan dengan tujuan menghentikan penularan virus. Langkah-langkah tersebut memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan psikologis banyak orang di seluruh dunia. Masyarakat telah mengalami situasi ini selama lebih dari satu tahun sekarang, dengan konsekuensi peningkatan tingkat stres, penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis (Hou dkk., 2021, Valiente dkk., 2021; Li dkk., 2021). Karena alasan inilah evaluasi tingkat stres penduduk menjadi perhatian penting (Rehman dkk., 2021; Pearman dkk., 2021), mengingat wabah penyakit dan stres yang dihasilkan berkaitan dengan masalah kesehatan psikologis dan mental (WHO, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan tingkat tekanan psikologis mahasiswa mengalami peningkatan selama pandemi COVID-19 (Li dkk., 2020; Wang dkk., 2020; Zimmermann dkk., 2020; Rodríguez-Hidalgo dkk., 2020). Angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3% (Fauziyyah, Awinda, dan Besral, 2021). Olguin, dkk. (2021) menyebutkan sebesar 54,5% mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan 33,1% mahasiswa memiliki tingkat stres tinggi selama pandemi COVID-19. Beberapa penelitian terakhir (Wang dkk., 2020; Livana, Mubin dan Basthomi, 2020) menunjukkan bahwa *stressor* terkait pandemi COVID-19 pada mahasiswa meliputi kesulitan untuk berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap perkembangan akademik dan rencana masa depan, kinerja akademik,

kesusahan beradaptasi dengan metode daring, proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, beban tugas meningkat, kelulusan tertunda, ketidakpastian umum mengenai pandemi, tidak dapat melakukan hobi seperti biasanya, masalah kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan mental pribadi, kesehatan teman dan keluarga, serta ketakutan akan tertular COVID-19 secara pribadi. Terkait keuangan, seperti pengangguran atau ketidakpastian pekerjaan di masa depan. Lingkungan rumah atau kerja, seperti kekhawatiran tentang bekerja dari rumah dan cabin fever. Selain itu, kehidupan sosial terutama kekhawatiran terkait isolasi dan tidak dapat bertemu orang-orang yang disayangi.

Culligan dan Morrell (2021) melaporkan bahwa skor kualitas diet lebih rendah ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat stres tinggi. Menurut Schweren dkk (2021), kualitas diet secara keseluruhan berkurang pada individu yang stres dan intervensi diet tidak mungkin untuk mencegah timbulnya atau kambuhnya depresi dan kecemasan. Khubchandani, dkk. (2020) menunjukkan bahwa stres terkait pandemi COVID-19 mempengaruhi praktik makan individu. De Backer, dkk. (2021) menemukan bahwa berada dalam rumah (*stay at home*) berhubungan negatif dengan pemilihan makanan sehat untuk wanita dan pria. Selain itu, tekanan psikologis berkaitan dengan penurunan perencanaan, pemilihan, dan persiapan makanan yang lebih sehat dan terdapat lebih besar pada wanita selama pandemi COVID-19. Di antara pria, terdapat peningkatan dalam persiapan makanan sehat ketika tekanan psikologis meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa selama pandemi, tekanan psikologis menjadi penghalang memasak sehari-hari pada wanita, tetapi merupakan alternatif untuk menghilangkan stres bagi pria (De Backer dkk., 2021).

Marty, dkk. (2021) menunjukkan penurunan rata-rata kualitas gizi makanan pada masa *lockdown* di Prancis berkaitan dengan peningkatan mood sebagai motif pilihan makanan. Pilihan makan berubah selama stres (Deliens dkk., 2014), makanan yang dimakan selama masa stres biasanya makanan dengan kandungan lemak dan/atau gula yang tinggi (Yau dan Potenza, 2014) sehingga dapat menyebabkan diet tidak seimbang yang mengarah pada kualitas diet buruk (Chae dkk., 2018).

Coulthard, dkk. (2021) menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan psikologis saat pembatasan sosial selama pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan perilaku makan, strategi koping maladaptif dikaitkan dengan peningkatan *emotional eating*. Elmacioğlu, dkk. (2021) menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 dan proses isolasi sosial menyebabkan peningkatan *emotional eating* dan *uncontrolled eating* pada individu. Tidak merasa kenyang selama isolasi sosial, ukuran porsi bertambah, tetap makan meskipun sudah kenyang atau tetap makan pada sela waktu makan utama merupakan pernyataan responden yang dikaitkan dengan peningkatan *uncontrolled eating* (Elmacioğlu dkk., 2021). Mereka yang berada dalam rumah mereka tanpa akses untuk jalan-jalan atau pergi ke toko lebih cenderung menunjukkan peningkatan *emotional eating* pasca *lockdown* (Coulthard dkk., 2021). Hal ini dapat disebabkan stres akibat paparan berita pandemi yang terus menerus dan rasa bosan (Elmacioğlu dkk., 2021), stres ini menyebabkan orang makan berlebihan dan memilih makanan yang membuat orang merasa lebih baik. Mealha, dkk. (2013) menyatakan bahwa mahasiswa gizi memiliki kebiasaan makan yang paling sehat dan mereka juga mempraktikkan aktivitas fisik sedang dan intens

dalam persentase yang tinggi, menunjukkan kemungkinan pengaruh positif dari lebih banyak pengetahuan tentang makanan dan kesehatan. Tingkat pengetahuan gizi mahasiswa gizi lebih tinggi daripada mahasiswa non gizi, (Bening dan Margawati, 2014; Majid, Suhera, dan Haniarti, 2018; Rapson dkk., 2020). Studi lain menyebutkan individu dengan pengetahuan dan sikap gizi yang kurang baik cenderung memiliki perilaku gizi yang kurang baik (Azrimadaliza, Khairany, dan Putri, 2021). Yolcuoğlu dan Kızıltan (2021) menemukan pendidikan gizi efektif untuk perilaku makan sehat. Peningkatan kompetensi gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas diet, (Bolshakova dkk., 2020) mahasiswa yang berkompeten di bidang gizi cukup dapat memilih produk makanan yang sehat, meningkatkan asupan gizi, mengubah kebiasaan makan dan meningkatkan kualitas diet. Studi yang berfokus pada perilaku makan mahasiswa gizi sebagian besar mempelajari prevalensi atau risiko gangguan makan, dan sedikit yang mengevaluasi aspek perilaku makan (Drummond dan Hare, 2012; Mealha dkk., 2013). Masih jarang yang meneliti hubungan stres dengan kualitas diet dan hubungan aspek perilaku makan dengan kualitas diet pada masa pandemi COVID-19 dengan mahasiswa gizi sebagai responden penelitian. Variabel independen yang diteliti lebih banyak dihubungkan dengan pola konsumsi (Al-Musharaf, 2020; Bermanian dkk., 2020; Bauer dkk., 2012; Groesz dkk., 2012; Laugero, Falcon dan Tucker, 2011; Tseng dan Fang, 2011) atau dihubungkan dengan kualitas diet yang diukur menggunakan instrumen selain Diet Quality Index-International (Bell dkk., 2021; Culligan dan Morrell, 2021; Schweren dkk., 2021; Jacob dkk., 2020; Lawless dkk., 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukan penelitian dengan

tujuan menganalisis hubungan tingkat stres dan perilaku makan (*cognitive restraint, uncontrolled eating, emotional eating*) dengan kualitas diet pada masa pandemi COVID-19 di kalangan mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian terhadap oleh mahasiswa jurusan gizi tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Riau menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres sedang pada masa pandemi COVID-19 (Maharani, 2021). Sebesar 25,5% mahasiswa gizi tingkat akhir Stikes Binawan memiliki tingkat stres sedang (Rizanty dan Srimati, 2021). Berdasarkan tahun angkatan, gambaran tingkat stres pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres berat sebesar 16,2%, mahasiswa dengan stres sedang sebesar 30,1% terutama angkatan 2018, serta mahasiswa dengan stres ringan sebesar 20,7% (Handayani, 2020). Penelitian pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 menunjukkan sebesar 39% responden stres berat, 57,1% responden stres sedang dan 5,9% responden stres ringan (Rahmayanti, 2021). Temuan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa gizi cenderung tinggi pada masa pandemi COVID-19.

Terdapat korelasi positif antara kebiasaan makan dan pengetahuan mahasiswa (Abraham, Noriega dan Shin, 2018), mahasiswa mengakui tidak sehatnya makanan cepat saji dan menghindari mengkonsumsinya. Namun, mereka mengaku memilih makanan berdasarkan rasa, kenyamanan, dan makanan yang diolah menunjukkan pilihan makan yang tidak sehat meski belum tentu dari restoran cepat saji. Masih

ada tingkat konsumsi makanan olahan yang tinggi meskipun mereka mengetahui efek negatifnya terhadap kesehatan mereka (Abraham, Noriega dan Shin, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi belum tentu berarti perilaku makan yang sehat. Hambatan umum untuk diet sehat adalah kendala waktu, konsumsi cemilan yang tidak sehat, makanan berkalori tinggi, stres, harga makanan sehat yang tinggi, dan akses mudah pada junk food. Sebaliknya, faktor pendukung diet sehat adalah peningkatan pengetahuan dan pendidikan terkait makanan, perencanaan makan, keterlibatan dalam persiapan makanan, dan aktif secara fisik (Sogari dkk., 2018). Peningkatan kompetensi ilmu gizi berpengaruh positif terhadap nilai gizi dan energi asupan makan, pola makan dan perilaku makan pada mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh sumber informasi mahasiswa gizi tentang gizi berfokus pada literatur pendidikan dan ilmiah, bukan internet dan media massa (Bolshakova dkk., 2020).

Studi kualitatif Silva, dkk. (2021) menemukan bahwa beberapa mahasiswa mengalami gangguan dalam pekerjaan, pendapatan, dan asupan makanan sementara yang lain menikmati waktu istirahat, peningkatan memasak di rumah dan bereksperimen dengan makanan baru selama pandemi COVID-19. Terdapat perubahan kebiasaan konsumsi pada mahasiswa peminatan gizi Universitas Mulawarman antara lain sebesar 59,38% responden makan lebih banyak dan 65,63% responden mengurangi asupan makanan cepat saji selama pandemi yang disebabkan oleh peningkatan frekuensi memasak di rumah dan tinggal bersama keluarga inti, serta peningkatan konsumsi sayur pada 51,56% responden dan peningkatan konsumsi buah pada 62,5% responden yang dapat disebabkan oleh

adanya himbauan dari pemerintah untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin (Noviasty and Susanti, 2020). Mahasiswa yang kurang mengonsumsi buah dan sayuran serta berlebihan mengonsumsi daging dan makanan manis umumnya memiliki kualitas diet yang buruk (Ramón-Arbuésu dkk., 2021).

Penelitian terkait ketiga variabel yang diteliti secara bersamaan pada mahasiswa masih belum banyak dilakukan di Indonesia maka perlu dilakukan penelitian mengenai Stres, Perilaku Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.

1.3 Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulis ingin mengetahui apakah terdapat “Hubungan Stres dan Perilaku Makan Dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada Masa Pandemi COVID-19?”

Penelitian ini mengacu pada hubungan tingkat stres, dan perilaku makan (*cognitive restraint, uncontrolled eating, dan emotional eating*) dengan kualitas diet pada masa Pandemi COVID-19. Subjek yang diteliti adalah mahasiswa aktif Program Studi S1 FKM UNAIR tahun pertama hingga keempat yang berusia di atas 18 tahun.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan stres dan perilaku makan dengan kualitas diet pada mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik demografik mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga meliputi, jenis kelamin, usia, tahun angkatan, daerah tempat tinggal, dan pendapatan keluarga.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres dan *stressor* pada mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.
- c. Mengidentifikasi perilaku makan mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.
- d. Mengidentifikasi kualitas diet mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.
- e. Menganalisis hubungan sosial demografik (jenis kelamin, pendapatan keluarga, dan daerah tempat tinggal) dengan kualitas diet mahasiswa S1 Gizi FKM Unair pada masa pandemi COVID-19.
- f. Menganalisis hubungan stres dengan kualitas diet mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.

- g. Menganalisis hubungan perilaku makan dengan kualitas diet mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada masa pandemi COVID-19.

1.4.3 Manfaat Penelitian

1.4.3.1 Bagi Responden

Menambah wawasan terkait hubungan stres dan perilaku makan dengan kualitas diet mahasiswa S1 Gizi FKM UNAIR pada masa pandemi COVID-19.

1.4.3.2 Bagi Peneliti Lain

Memaparkan data dan hasil yang dapat digunakan untuk bahan perbandingan dengan penelitian serupa sehingga dapat dijadikan studi literatur untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama.

1.4.3.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dapat menambah sumber referensi bagi mahasiswa lain dalam perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi individu terkait hubungan stres dan perilaku makan dengan kualitas diet mahasiswa S1 Gizi FKM UNAIR pada masa pandemi COVID-19 serta sebagai rujukan pengembangan penelitian di bidang gizi.

1.4.3.4 Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu yang sudah didapat selama berada di program studi S1 Gizi FKM Universitas Airlangga, meningkatkan keterampilan yang termasuk dalam kompetensi lulusan Gizi Universitas Airlangga serta mengetahui hubungan stres dan perilaku makan dengan kualitas diet mahasiswa S1 Gizi FKM UNAIR pada masa pandemi COVID-19.