

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena stres di kalangan mahasiswa ners sering dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, tuntutan praktik klinis (PKL), dan tanggung jawab dalam pendidikan profesional, serta masalah pribadi dan sosial seperti konflik keluarga dan ketidakpastian masa depan. Mereka juga menghadapi tantangan dalam mengelola waktu antara studi dan kehidupan pribadi, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Stres berkepanjangan dapat mengubah pola makan mahasiswa, mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji dan camilan tinggi gula, sebagai cara mengatasi tekanan. Perubahan pola makan ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Firmawati *et al.*, 2023).

Peningkatan masalah kesehatan jiwa yang signifikan telah memberikan kontribusi besar terhadap beban kesehatan secara global, dengan berbagai gangguan mental yang memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 35 juta orang mengalami stres, 60 juta orang menderita gangguan bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, dan 47,5 juta orang mengalami demensia, mencerminkan tingginya prevalensi gangguan mental di berbagai populasi. Di kawasan Asia Tenggara, situasi ini tidak jauh berbeda dari kondisi global, di mana gangguan mental menjadi salah satu penyebab utama *years lived with disability* (YLDs) atau hilangnya tahun kehidupan produktif akibat kesakitan dan kecacatan dengan kontribusi sebesar 13,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa tidak hanya menjadi persoalan individu tetapi juga tantangan besar dalam sistem kesehatan masyarakat di tingkat regional dan global (WHO, 2021).

Peningkatan prevalensi gangguan mental di Indonesia menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, seiring dengan berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa gangguan kecemasan mencapai 16% dan depresi sebesar 17,1%, meningkat tajam dibandingkan tahun 2018 yang masing-masing sebesar 9,8% dan 6%, atau naik 6,2% dan 11,1%. Di Jawa Tengah, sekitar 19 juta orang diperkirakan mengalami gangguan mental emosional yang mencakup gejala stres. Di Kota Surakarta sendiri, prevalensi stres pada penduduk usia di atas 15 tahun naik signifikan dari 5,51% pada 2018 menjadi 16% pada 2023 (Riskesdas, 2023).

Mahasiswa memiliki risiko tinggi untuk mengalami stres akibat beban akademik yang berat serta berbagai tekanan lainnya, baik dari dalam maupun luar kehidupan kampus. Stres, kecemasan, dan depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa, dengan prevalensi stres mencapai 29% dan depresi 25% di kalangan mahasiswa berusia 21-23 tahun serta prevalensi kejadian stres pada mahasiswa profesi ners berada pada presentase 9,2-71,6% (Tendean *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Tandungan (2021) terhadap mahasiswa profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta, yang menunjukkan bahwa 68,9% mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang. Faktor utama penyebab stres pada mahasiswa profesi Ners adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan tenggat waktu yang ketat (47,8%) serta masalah pribadi dalam kehidupan sehari-hari (21,1%).

Mahasiswa keperawatan yang menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mengalami stres akibat tuntutan akademik dan tekanan pribadi. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang (59.5%). Sementara itu, (40.5%) mahasiswa mengalami stres rendah (Arum dan Imamah, 2023). Selain itu, mahasiswa akhir program studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta juga mengalami hal yang sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan secara umum berada pada kategori stres sedang (41%) dan stres ringan (61%). Tingkat stres ini dipengaruhi oleh tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir dan beban akademik yang berat, serta berbagai stresor lainnya, baik dari dalam maupun luar kampus (Anwar dan Artistin, 2023).

Stres pada mahasiswa profesi Ners cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain karena mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan praktik klinik yang padat. Praktik rumah sakit yang berlangsung 7–8 jam per hari menjadi pemicu utama stres (Bali, 2022). Penelitian oleh Uwa *et al.*, (2020) menambahkan bahwa praktik yang padat termasuk shift pagi hingga malam, menyebabkan kelelahan fisik dan berdampak pada pola makan. Selain itu, menurut Pertiwi (2020) dan Rosa *et al.*, (2021), tingginya tanggung jawab di rumah sakit, interaksi dengan tenaga medis senior, serta tuntutan menunjukkan kompetensi profesional juga menjadi faktor penyebab stres dan perubahan pola makan, disertai dengan berbagai masalah dalam kehidupan pribadi mahasiswa. Kurangnya waktu untuk diri sendiri, rasa kesepian karena jauh dari keluarga, minimnya dukungan sosial, serta konflik dengan teman, pasangan atau anggota keluarga juga turut memengaruhi kondisi emosional mereka.

Mahasiswa profesi Ners yang mengalami stres cenderung memiliki pola makan yang buruk. Stres dapat menyebabkan perubahan selera makan, baik peningkatan maupun penurunan nafsu makan, yang berdampak pada pola makan yang tidak teratur, seperti melewati atau menunda waktu makan (Diliyana dan Utami 2020). Berdasarkan hasil survei *Global School Health Survey*, diketahui bahwa sekitar 44,6% mahasiswa di Indonesia tidak memiliki kebiasaan sarapan, dan mayoritas dari mereka (93,6%) mengalami kekurangan asupan serat karena jarang mengonsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan yang buruk ini sering kali memperburuk kondisi kesehatan fisik, termasuk kesehatan lambung. Dibuktikan dengan (77,3%) mahasiswa mengalami jadwal makan tidak teratur (tidak pernah atau

kadang-kadang), dengan (50,7%) memiliki pola makan yang tidak sehat, dan (41,5%) mahasiswa tidak pernah menjadwalkan waktu makan secara teratur, yang berkontribusi pada gangguan kesehatan akibat stres (Liliandriani *et al.*, 2021).

Mahasiswa profesi ners menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan yang sehat, terutama saat mengalami stres. Dalam penelitian Nikarli *et al.*, (2024) ditemukan bahwa 40% mahasiswa jarang menerapkan pola makan sehat ketika mengalami stres, sementara 36,6% sering mengonsumsi makanan cepat saji dalam situasi tersebut. Hanya 8,3% mahasiswa yang sering menerapkan pola makan sehat saat stres, dan 11,6% yang selalu melakukannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rares *et al.*, (2022) yakni sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan tidak teratur sebesar 60% dan mahasiswa yang memiliki pola makan teratur sebesar 40%.

Mahasiswa yang tidak menerapkan pola makan sehat berisiko mengalami gangguan pencernaan. Penelitian oleh Sitompul dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa 80,2% dari 91 mahasiswa profesi Ners mengalami gastritis, dengan tingkat stres sangat parah mencapai 34,2%, dan 54,9% responden memiliki pola makan yang buruk. Penelitian lain oleh Tambunan dan Hutapea (2024) menemukan bahwa 55,6% mahasiswa juga mengalami gastritis akibat pola makan yang tidak sehat, dengan total 95,2% responden menderita gastritis. Kedua penelitian ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara stres, dan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa profesi Ners.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Desember 2024 di Universitas 'Aisyiyah Surakarta melalui wawancara yang dilakukan secara daring menggunakan aplikasi pesan *WhatsApp* didapatkan data sejumlah 10 mahasiswa profesi ners menghadapi tantangan signifikan selama praktik klinik di rumah sakit. Dari jumlah tersebut, mayoritas mahasiswa mengalami gejala stres pada kategori sedang, yaitu (60%) atau 6 orang, yang ditandai dengan gangguan makan,

masalah pencernaan, gangguan tidur, pusing, dan sakit kepala. Sementara itu, (40%) atau 4 orang mengalami stres ringan, yang terlihat dari gejala mudah lupa, merasa lelah setelah aktivitas, dan perubahan mood (*mood swing*). Dalam hal pola makan, 90% (9 orang) memiliki kebiasaan makan tidak teratur, sementara 10% (1 orang) memiliki kebiasaan makan berlebih. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dan pola makan yang tidak teratur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Profesi Ners di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta’”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian “apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta?’”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa profesi Ners di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
- b. Mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
- c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa profesi Ners agar dapat memahami dampak stres terhadap pola makan mereka, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan yang teratur, serta mengadopsi strategi pengelolaan stres yang efektif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

2. Bagi Perawat

Dapat dijadikan tambahan kepustakaan dalam ilmu keperawatan khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa program profesi Ners.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi atau bahan pustaka tentang tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa program profesi Ners.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Miliandani, D. dan Meilita, Z. (2021)	Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas As-Syafi'iyah Jakarta Timur	1. Persamaan variabel bebas yaitu tingkat stress 2. Metode penelitian <i>cross sectional</i>	1. Perbedaan variabel terikat yaitu saya lebih meneliti tentang pola makan 2. Perbedaan sasaran, yaitu saya memilih mahasiswa profesi Ners
2	Sitompul, R., dan Wulandari, I. S. M. (2021)	Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia	1. Persamaan variabel terikat yaitu pola makan 2. Metode penelitian <i>cross sectional</i>	1. Perbedaan variabel bebas yaitu saya meneliti tentang tingkat stres
3	Hidayah <i>et al.</i> , (2021)	Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners	1. Metode penelitian <i>cross sectional</i> 2. Pengisian kuesioner 3. Sasaran Mahasiswa Profesi Ners	1. Perbedaan variabel bebas, yaitu saya lebih meneliti tentang tingkat stress 2. Perbedaan variabel terikat yaitu saya lebih meneliti tentang pola makan
4	Atmaja, J. dan Chusairi, A. (2022)	Kuesioner PSS (Preceived Stress Scale) Terjemahan	1. Menggunakan kuesioner PSS adopsi dari penelitian dan milik Cohen (1983)	1. Perbedaan judul penelitian
5	Putri, N. (2021)	Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali	1. Menggunakan kuesioner Pola Makan adopsi dari penelitian tersebut.	1. Variabel terikat (pola makan) 2. Perbedaan sasaran, yaitu saya memilih mahasiswa profesi Ners