

## Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Pande Luh Made Devi Savitri<sup>1</sup>, Putu Asih Primatanti<sup>2</sup>, Anny Eka Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>2</sup>Bagian Fisiologi Biokimia Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>3</sup>Bagian IKK-IKP Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email<sup>1</sup>: [desa2217@gmail.com](mailto:desa2217@gmail.com)

### Abstrak

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia sejak akhir tahun 2019. Pandemi ini tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan tubuh, tetapi juga kesehatan mental. Stres mengarah pada perubahan perilaku dan hormonal yang meningkatkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan untuk bertahan hidup. Respon negatif yang dapat timbul dari kondisi stres ini seperti peningkatan nafsu makan yang cenderung ke arah negatif yaitu peningkatan konsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan kadar gula yang tinggi. Hal ini erat kaitannya dengan regulasi *emotional eating* yang dapat menyebabkan kondisi obesitas. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk dilakukannya penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* saat pandemi COVID-19. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* saat Pandemi COVID-19 pada mahasiswa FKIK Universitas Warmadewa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain metode *cross-sectional* dan dengan analisis Uji Spearman. Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang sebanyak 144 responden (66%) dan responden yang mengalami *emotional eating* berjumlah 100 responden (45,9%). Terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat Pandemi COVID-19 dengan nilai p 0,001 (CI 95%). Nilai korelasi yang didapatkan sebesar 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*.

**Kata kunci:** Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Pandemi COVID-19

### Abstract

Due to the Pandemic Situation in 2019, It gave a negative impact on both physical and mental health. Stress causes behavioral and hormonal changes, which improve a person's ability to adapt to environmental changes and survive. This stressful condition may result in a negative response, such as a surge of appetite that tends to be negative, triggering an increase in the consumption of foods high in calories, fat, and sugar. This is linked to the control of *emotional eating*, which can lead to obesity. As a result, research on the relationship between stress levels and *emotional eating* during the COVID-19 pandemic is critical. This study's data was collected from 218 students at Warmadewa University's Faculty of Medicine and Health Sciences. This study employs a descriptive-analytic approach, with a cross-sectional design and Spearman test analysis. The goal of this study was to determine the relationship between stress levels and *emotional eating* in FKIK students at Warmadewa University during the COVID-19 Pandemic. According to the results of the analysis, 144 students (66 percent) reported moderate stress, while 100 reported *emotional eating* (45.9 percent ) This study's  $p$ -value of Spearman's test is 0.001, with a correlation value of 0.747, indicating that there is a very strong relationship between stress and *emotional eating*. As a result, this study supports the existence of a link between stress levels and *emotional eating* among students at Warmadewa University's Faculty of Medicine and Health Sciences from semester 1 to semester 7 during the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** Stress levels, *Emotional Eating*, Covid-19 Pandemic

## PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada bulan Desember 2019 melaporkan terjadinya wabah penyakit pneumonia yang disebabkan oleh jenis baru dari virus *corona* yaitu SARS-CoV 2 atau saat ini masyarakat lebih mengenal dengan sebutan COVID-19. Transmisi dari COVID-19 ini termasuk sangat cepat dan eksponensial<sup>1</sup>. Negara-negara di dunia menerapkan kebijakan baru untuk membatasi penyebaran virus baru, termasuk *lockdown* dan karantina mandiri tingkat regional dan nasional. Kebijakan tersebut menimbulkan kekhawatiran dalam bidang kesehatan, khususnya kesehatan mental<sup>2</sup>. Ketidakpastian dan banyaknya informasi yang belum jelas ditambah dengan berita yang bermunculan menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan, yang dapat memicu kondisi stres pada masyarakat yang dibuktikan dari hasil survei PDSKJI 2020 terdapat 63% masyarakat mengalami cemas, 66% mengalami depresi dan 80% mengalami stres pasca trauma.

Stres mengarah pada perubahan perilaku dan hormonal yang meningkatkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan untuk bertahan hidup. Ketika stresor muncul akan terjadi perubahan fisiologis dalam sistem adrenal-meduler simpatis dan hipotalamus-hipofisis-adrenal akan teraktivasi sebagai suatu respon terhadap stres. Hipofisis akan melepaskan hormon adenokortikotropik (ACTH). Pelepasan ACTH akan memicu pelepasan dari steroid adrenal. Hormon steroid memiliki berbagai peran di dalam tubuh di antaranya membantu mengontrol kadar gula darah dan mengatur metabolisme<sup>3</sup>.

Stres dan keadaan emosi mempengaruhi perilaku makan. Respon terhadap stres, bisa mengakibatkan peningkatan nafsu makan ataupun sebaliknya. Namun, untuk sebagian besar individu kondisi stres dan emosi negatif dapat menyebabkan nafsu makan bertambah, seperti pada penelitian di Norwegian hasil penelitian menyatakan bahwa tekanan psikologis memiliki

hubungan yang kuat dengan makan secara emosional dengan hasil OR 4.2 (CI95% 3.9–4.4) dan 54% terjadi pada wanita. Pada saat kadar hormon steroid tinggi dapat meningkatkan gula darah dan nafsu makan yang berlebih. Stres dapat meningkatkan rasa menyukai makanan yang enak terutama makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan kadar gula yang tinggi.

Terjadi perubahan pola makan terutama pada saat COVID-19 yang cenderung mengarah ke peningkatan nafsu makan, konsumsi makanan secara keseluruhan, dan peningkatan makanan ringan atau ngemil ditengah waktu makan. Hal tersebut berpengaruh pada kondisi makan dengan emosional negatif. *Emotional eating* adalah suatu emosi yang menghasilkan kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon dari emosi yang negatif. Kecenderungan peningkatan *emotional eating* dapat berdampak buruk bagi kesehatan, misalnya terjadi peningkatan berat badan berlebih yang dapat menyebabkan proporsi tubuh tidak seimbang dan dapat menyebabkan kondisi obesitas<sup>4</sup>.

Sebuah penelitian mengenai *emotional eating* di Italia menunjukkan terjadi peningkatan *emotional eating* pada awal pertama kebijakan *lockdown* terutama pada orang yang merasa tertekan ataupun cemas. Selain itu penelitian di Norwegian juga menyatakan bahwa terdapat hubungan kuat antara tekanan psikologis dengan *emotional eating* pada saat kondisi *lockdown*<sup>2</sup>.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa di Indonesia mengenai hubungan stres dengan gangguan makan memiliki hubungan yang signifikan<sup>4</sup>. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa diperoleh korelasi dari tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi<sup>6</sup>. Penelitian mengenai stres akademi mahasiswa kedokteran pada saat pandemi COVID-19 ditemukan mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 80 mahasiswa (39,2%)<sup>5</sup>.

Berdasarkan pemaparan tersebut, sehingga penting untuk dilakukan penelitian perihal hubungan tingkat stres dengan emotional eating dengan subjek penelitian yang berbeda yaitu mahasiswa kedokteran dari semester awal hingga akhir dengan kondisi dan situasi yang berbeda. Berdasarkan penelitian sebelumnya mahasiswa kedokteran cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi khususnya pada bidang akademik<sup>7</sup>, sehingga terdapat kertertarikan untuk melihat apakah stres pada mahasiswa fakultas kedokteran dapat menimbulkan adanya emotional eating. Selain itu rentangan usia mahasiswa kedokteran mewakili rentangan usia remaja dan dewasa muda di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain metode *cross-sectional*. Dilanjutkan dengan uji *spearman* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Interpretasi koefisien korelasi yang didapat akan disesuaikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi yang dibuat oleh D. A. de Vaus<sup>11</sup>. Populasi target dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Populasi

terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 sampai dengan 7 yang menjalani pendidikan pre-klinik di FKIK Unwar.

Tabel 1. Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi

Koefisien	Kekuatan Hubungan
0,00	Tidak ada hubungan
0,01 – 0,09	Hubungan kurang berarti
0,10 – 0,29	Hubungan lemah
0,30 – 0,49	Hubungan moderat / sedang
0,50 – 0,69	Hubungan kuat
0,70 – 0,89	Hubungan sangat kuat
> 0,90	Hubungan mendekati sempurna

## HASIL

### Karakteristik Subyek Penelitian

Hasil penelitian menemukan bahwa kelompok mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa dari semester 1 hingga semester 7 saat Pandemi COVID-19 adalah sebagian besar responden memiliki stres sedang berjumlah 144 (66%), dan dari hasil pengisian kuesioner perihal *emotional eating* didapatkan sebagian besar responden mengalami *emotional eating* sebanyak 100 responden (45,9%)

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	125	57,3
Laki-laki	93	42,7
<b>Stres</b>		
Stres ringan	28	12,9
Stres sedang	144	66
Stres berat	46	21,1
<b>Emotional eating</b>		
Tidak <i>emotional eating</i>	35	16
<i>Emotional eating</i> ringan	63	28,9
<i>Emotional eating</i>	100	45,9
<i>Emotional eating</i> berat	20	9,2

### Hubungan Antara Stres dengan Emotional eating

Berikut ini menjelaskan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan tingkat *emotional eating* saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Data dianalisis dengan Uji Spearman. Interpretasi data

hasil korelasi tersebut disesuaikan dengan interpretasi nilai koefisien yang dibuat oleh D. A. de Vaus menyatakan bahwa nilai korelasi 0.747 atau nilai koefisien 0.70-0.89 memiliki hubungan yang sangat kuat untuk kedua variabel dengan mendapatkan hasil *p-value* sebesar 0.001. Data dianalisis dengan Uji Spearman sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Hubungan Antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa dari Semester Awal hingga Akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat Pandemi COVID-19

		Stres	Emotional Eating
Stres	Correlation Coefficient	1.000	0.747
	( $\rho$ )	218	218
	N	0.001	0.001
Emotional Eating	p-value		
	Correlation Coefficient	0.747	1.000
	( $\rho$ )	218	218
	N	0.001	0.001
	p-value		

### PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan berjumlah 28 responden (12,9%), stres sedang berjumlah 144 responden (66%), dan stres berat berjumlah 46 responden (21,1%), sedangkan mahasiswa yang mengalami *emotional eating* ringan berjumlah 63 responden (28,9%), *emotional eating* berjumlah 100 responden (45,9%), *emotional eating* berat berjumlah 20 responden (9,2%), dan mahasiswa yang tidak *emotional eating* berjumlah 35 responden (16%).

Hasil penelitian juga didukung dengan penelitian di Universitas Lampung yaitu pada mahasiswa tingkat I, II dan III didapatkan hasil stres sedang sebesar 76,5% pada tingkat I, tingkat II didapatkan stres sedang sebesar 82% dan, tingkat III didapatkan stres sedang sebesar 65.3%<sup>8</sup>. Prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran menunjukkan bahwa dari 76 responden

yaitu sejumlah 48,7% mahasiswa memiliki perilaku *emotional eating*<sup>6</sup>. Hasil penelitian serupa yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga ditemukan bahwa sebagian besar partisipan penelitian mengalami *emotional eating* kategori sedang, yaitu sebanyak 75 orang (37,88%)<sup>8</sup>.

Terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat Pandemi COVID-19 yang dilihat berdasarkan nilai

*p-value* Uji Spearman dari penelitian ini adalah 0,00 dengan nilai korelasi 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Syarofi (2018) mendapatkan hasil nilai *p* Uji Spearman 0,01 karena nilai (*p*) 0,00 < 0,05, membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan *emotional eating*<sup>9</sup>.

Ponggeng (2021) mengatakan bahwa pola makan merupakan tindakan ketika seseorang memilih, mengolah bahan pangan dan mengonsumsinya setiap hari<sup>10</sup>. Pola makan tersebut dapat mengalami perubahan, dan stres merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu perubahan tersebut. Ketika seseorang mengalami stres maka akan terjadi proses yang disebut *coping* (penanggulangan) stres dan salah satu teknik *coping* yaitu dengan mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan pola makan berubah.

Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang cukup tinggi. Terlebih dari materi yang padat serta keharusan untuk bisa menguasai ilmu yang sangat riskan dalam aplikasinya yang bersentuhan langsung dengan manusia. Tugas dan ujian yang dilaksanakan mahasiswa kedokteran juga berbeda dengan mahasiswa fakultas lainnya, dimana teori dan praktek harus seimbang dalam pelaksanaannya. Hal-hal tersebut yang sering memicu stres pada mahasiswa kedokteran. Di masa pandemi ini seluruh mahasiswa harus melakukan pembelajaran daring, sehingga kurangnya pertemuan langsung secara fisik juga mempengaruhi pemahaman mahasiswa dalam menyerap pembelajaran, hal ini akan berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa.

Terdapat banyak jalan dalam melampiaskan stres yang dialami, namun yang paling umum dilakukan yaitu dengan mengalihkan emosi stres kepada makanan. Makan memang dapat meredakan stres yang terjadi. *Emotional eating* merupakan suatu emosi yang dapat meningkatkan seseorang untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon dari emosi yang negatif. Kecenderungan peningkatan *emotional eating* dapat berdampak buruk bagi kesehatan, misalnya terjadi peningkatan berat badan dan bila tidak terkontrol akan beresiko mengakibatkan timbulnya penyakit hipertensi dan diabetes melitus<sup>2</sup>.

## SIMPULAN

Sesuai hasil kajian yang diperoleh, bisa diambil kesimpulan yakni terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat Pandemi COVID-19 yang dilihat berdasarkan nilai  $\rho$ -value Uji Spearman dari penelitian ini adalah 0,001 dengan nilai korelasi 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa atas partisipasinya dan keterlibatan dalam proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Forte, G. *et al.* (2020) 'COVID-19 pandemic in the italian population: Validation of a post-traumatic stress disorder questionnaire and prevalence of PTSD symptomatology', International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(11), pp. 1–16. doi: 10.3390/ijerph17114151.
2. Bermanian, M. *et al.* (2021) 'Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the covid-19 pandemic: A population-based survey on adults in norway', International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(1), pp. 1–10. doi: 10.3390/ijerph18010130.
3. O'Connor, D. B., Thayer, J. F. and Vedhara, K. (2021) 'Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes', Annual Review of Psychology, 72, pp. 663–688. doi: 10.1146/annurev-psych-062520-122331.
4. Noe, F., Kusuma, F. H. D. and Rahayu H., W. (2019) 'Hubungan

- Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibuwana Tunggadewi (UNITRI)', *Journal Nursing News*, 4(1), pp. 159–170.
5. Lubis, H., Ramadhani, A. and Rasyid, M. (2021) 'Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19', *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), p. 31. doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.5454.
  6. Ngudi, U. and Ungaran, W. (2020) 'Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Dosen S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo The Descriptive Study Of Emotional Eating Behavior Students Suffering From Stress In Doing Final', (June 2018). doi: 10.34310/jskp.v5i1.164.
  7. Rahmayani, R. D., Liza, R. G. and Syah, N. A. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), p. 103. doi: 10.25077/jka.v8i1.977.
  8. Gryzela, E. (2020). Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
  9. Syarofi, Z. N. (2018). Hubungan tingkat stress dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa program studi S-1 Gizi Reguler Tahun Keempat Universitas Airlangga (Doctoral dissertation, Fakultas Kesehatan Masyarakat).
  10. Ponggeng, D. A. (2021). Hubungan Stres Terhadap Pola Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017-2020 pada Bulan Juni -Agustus 2021 (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Indonesia).
  11. Budiarto, A. D., Santoso, E. and Akbar, M. A. (2019) 'Sistem rekomendasi pemilihan benih varietas unggul padi menggunakan metode fuzzy analitical hierarchy process - simple additive weighting', *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 3(2), pp. 1160–1166.