

Analisa Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2020

Maya Kartika Hadiyuni^{1✉}, Luh Eka Purwani², Nunuk Nugrohowati³
Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Info Artikel

Diterima 27 Maret 2021

Disetujui 06 April 2021

Diterbitkan 30 April 2021

Kata Kunci:

perilaku makan; jenis kelamin;
persepsi citra tubuh;
menekankan; makan emosional;
siswa tahun terakhir

e-ISSN:

2613-9219

Akreditasi Nasional:

Sinta 4

Keywords:

eating behavior; gender; body
image perception; stress;
emotional eating; final year
student

✉Corresponding author:

mayahadiyuni@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Perilaku makan adalah cara seseorang berpikir, berpengetahuan luas, dan memiliki pandangan tentang makanan yang diekspresikan dalam bentuk makan. Perilaku makan menyimpang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi stres yang biasa dialami oleh siswa tingkat akhir. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan siswa tingkat akhir. Metode: Penelitian menggunakan studi analitik cross-sectional pada 49 responden dengan teknik pengambilan sampel secara acak berstrata. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan secara online melalui google-form. Kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (73,5%), perilaku makan baik (69,4%), persepsi citra tubuh positif (61,2%), tingkat stres sedang (51%), dan pola makan emosional positif (51%). Berdasarkan analisis bivariat terdapat hubungan persepsi body image dengan perilaku makan ($p = 0,029$). Kesimpulan: Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk membangun rasa percaya diri yang baik agar tercipta persepsi citra tubuh yang positif, sehingga dapat memiliki perilaku makan yang baik dengan tingkat produktivitas yang tinggi.

Kata kunci: perilaku makan; jenis kelamin; persepsi citra tubuh; menekankan; makan emosional; siswa tahun terakhir.

Abstract

Background: Eating behavior is the way a person thinks, is knowledgeable, and has views about food which is expressed in the form of eating. Deviant eating behaviors can be caused by a variety of factors, one of which is the stress condition commonly experienced by final-level students.. **Objective:** This study aims to determine the factors associated with the eating behavior of final-level students. **Methods:** The study used cross-sectional analytical studies on 49 respondents with stratified random sampling techniques. Data was collected using a questionnaire conducted online via google-form. The questionnaire that has been made by previous researchers has been tested for validity and reliability. **Results:** The results showed that the majority of respondents had female gender (73.5%), good eating behavior (69.4%), positive body image perception (61.2%), moderate stress level (51%), and positive emotional eating (51%). Based on bivariate analysis there was a relationship between perception of body image and eating behavior ($p = 0.029$). **Conclusion:** Therefore, students are advised to build good confidence in order to create a positive perception of body image, so that they can have good eating behaviors with high levels of productivity. **Keywords:** eating behavior; gender; body image perception; stress; emotional eating; final year student.

Pendahuluan

Peralihan pesat ekonomi global berpengaruh cukup signifikan terhadap status nutrisi dan kesehatan di berbagai negara, terdapat klaim bahwa perilaku makan berhubungan dengan status gizi seseorang¹. Masalah gizi yang cukup tinggi akan meningkatkan kerentanan seseorang terhadap penyakit, khususnya risiko penyakit tidak menular. Faktor utama yang dapat menyebabkan masalah gizi adalah perilaku makan yang tidak sesuai dengan asupan energi. Didapatkan banyak faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan, salah satunya jika dilihat dari segi individu yaitu keadaan stres, persepsi terhadap citra tubuh dan *emotional eating* [2].

Terdapat perbedaan persepsi terhadap konsep citra tubuh bagi masing-masing *gender*, ini dapat memicu adanya perbedaan dalam perilaku makan antara keduanya dimana perempuan cenderung membatasi konsumsi makanan sehingga perilaku makan buruk banyak dialami perempuan³. Selain itu persepsi citra tubuh dengan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki juga berperan signifikan dalam menimbulkan masalah perilaku makan. Responden dengan pandangan negatif terhadap tubuhnya akan memiliki perilaku makan abnormal dibanding perilaku makan normal [4]. Faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku makan adalah stres, bahwa semakin kuat stres yang dimiliki seseorang maka akan semakin memicu suatu mekanisme koping salah satunya adalah *emotional eating* [3].

Melihat faktor risiko yang bervariasi terhadap perilaku makan, membuat peneliti tertarik untuk melihat variabel-variabel yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analitik *cross-sectional*, dengan teknik

pemilihan secara *stratified random sampling* berdasarkan jenis kelamin (*strata*). Besar sampel dihitung menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi, lalu hasil yang didapatkan ditambah 10% untuk mengantisipasi data yang tidak lengkap. Sehingga didapatkan jumlah sampel adalah 49 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020 yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020 dan sedang dalam masa penyusunan skripsi, sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden dan memiliki penyakit terkait gangguan makan (*anoreksia nervosa* atau *bulimia nervosa*). Dalam kesempatan kali ini peneliti akan mempelajari faktor risiko berupa jenis kelamin, persepsi citra tubuh, tingkat stres, dan *emotional eating* terhadap perilaku makan (efek). Pengukuran variabel independen (faktor risiko) dan variabel dependen (pengaruh) dilakukan satu kali pengamatan terhadap variabel tersebut dan diukur pada saat yang bersamaan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar data diri dan persetujuan responden (*informed consent*), kuesioner persepsi citra tubuh menggunakan *Figure Rating Scale* (FRS) yang dikembangkan oleh Stunkard, kuesioner pengukuran tingkat stres yang dimodifikasi oleh Safaria & Saputra (2009) dan telah teruji validitas maupun realibilitasnya oleh Wulandari (2012), kuesioner *emotional eating* hasil modifikasi dari *Eating Behaviour Patterns Questionnaire* (EBPQ), dan kuesioner perilaku makan diambil dari penelitian sebelumnya Ridanti (2012). Data yang diperoleh dari penelitian dibuktikan hipotesisnya menggunakan uji statistik program SPSS, meliputi analisis univariat untuk melihat penyebaran data dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar dua variabel menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Karakteristik responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi variabel dari subjek penelitian, jumlah responden keseluruhan pada penelitian ini adalah 49 orang yang sudah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian diperoleh melalui pengisian kuesioner *Google-form* yang disebar secara *online*, lalu didapatkan hasil bahwa subjek penelitian ini didominasi oleh perempuan (73,5%), memiliki persepsi citra tubuh positif (61,2), tingkat stres sedang (51%), positif *emotional eating* (51%), dan memiliki perilaku makan baik (69,4%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	26,5
Perempuan	36	73,5
Persepsi citra tubuh		
Negatif	19	38,8
Positif	30	61,2
Tingkat stres		
Stres ringan	2	4,1
Stres sedang	25	51
Stres berat	22	44,9
<i>Emotional eating</i>		
Positif	25	51
Negatif	24	49
Perilaku makan		
Buruk	15	30,6
Baik	34	69,4

Jenis kelamin dan perilaku makan

Tabel 2 menggambarkan hasil analisis hubungan antara jenis kelamin dan perilaku makan dengan uji statistik diperoleh nilai $p = 0.227$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku makan karena nilai $p > 0.05$.

Tabel 2. Hubungan antara jenis kelamin dan perilaku makan

Jenis Kelamin	Perilaku Makan				Total	P value
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Buruk			
	n	%	n	%	N	%
	Laki-laki	4	30.8	9	69.2	13
Perempuan	20	55.6	16	44.4	36	100
Jumlah	24	49	25	51	49	100

Persepsi citra tubuh dan perilaku makan

Tabel 3 menggambarkan hasil analisis hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku makan dengan uji statistik diperoleh nilai $p = 0.029$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku makan karena nilai $p < 0.05$.

Tabel 3. Hubungan antara Persepsi Citra Tubuh dengan Perilaku Makan

Persepsi Citra Tubuh	Perilaku Makan				Total	P Value
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Buruk			
	n	%	n	%	N	%
	Negatif	6	28.6	15	71.4	21
Positif	18	64.3	10	35.7	28	100
Jumlah	24	49	25	51	49	100

Tingkat stres dan perilaku makan

Tabel 4 menggambarkan hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan dengan uji statistik diperoleh nilai $p = 0.585$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku makan karena nilai $p > 0.05$.

Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Makan

Tingkat Stres	Perilaku Makan				Total	P Value
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Buruk			
	n	%	n	%	N	%
	Stres ringan	1	4.2	1	4	2
Stres sedang	14	58.3	11	44	25	51
Stres berat	9	37.5	13	52	22	44.9
Jumlah	24	100	25	100	49	100

Emotional eating dan perilaku makan

Tabel 5 menggambarkan hasil analisis hubungan antara *emotional eating* dan perilaku makan dengan uji statistik diperoleh nilai $p = 0.319$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku makan karena nilai $p > 0.05$

Tabel 5. Hubungan antara *Emotional eating* dengan Perilaku Makan

Emotional eating	Perilaku Makan				Total	P Value
	Perilaku Makan Baik		Perilaku Makan Buruk			
	n	%	n	%	N	%
	Positif	10	40	15	60	25
Negatif	14	58.3	10	41.7	24	100
Jumlah	24	49	25	51	49	100

PEMBAHASAN

Jenis kelamin dan perilaku makan

Pada riset ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, hal ini dapat disebabkan karena pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling* sehingga rasio perbandingan laki-laki dan perempuan menyesuaikan

dengan jumlah keseluruhan subjek penelitian. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antar variabel, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu Prasiwi (2012), dijelaskan juga bahwa perilaku makan sangat berkaitan dengan adanya peran dan dukungan dari anggota keluarga, sahabat, media, serta kontrol dari orang itu sendiri [18]. Sehingga pada masa pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) dimana banyak aktivitas dilakukan dari rumah, dapat meningkatkan peran dari orang tua dan kontrol diri pada semua individu sehingga hasil penelitian dapat bias.

Persepsi citra tubuh dan perilaku makan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku makan, hal ini sesuai dengan penelitian Laksmi, Ardiaria dan Fitranti (2018), Zahrah & Muniroh (2020), dan Chairiah (2012). Jika gangguan pada citra tubuh dapat berupa ketidakpuasan dengan transformasi struktur tubuh, bentuk, serta fungsinya [17]. Individu dengan persepsi citra tubuh negatif biasanya memiliki evaluasi negatif terhadap kondisi fisiknya dan percaya bahwa kondisi fisiknya tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, ia akan bekerja keras untuk mengubah penampilannya, salah satunya dengan mengubah kebiasaan makanya.

Tingkat stres dan perilaku makan

Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan, dikatakan di penelitian sebelumnya bahwa seseorang dengan tingkat stres tinggi memiliki peluang lebih besar untuk mengonsumsi makanan tidak sehat [21]. Efektifitas stres dan perilaku makan mahasiswa FPSB UII adalah 3,5% [12]. Hal ini membuktikan bahwa stres dapat berkaitan dengan perilaku makan walaupun cenderung kecil.

Emotional eating dan perilaku makan

Seseorang dengan kondisi stres, perubahan konsumsi makanan cenderung terjadi sebagai mekanisme koping. Mengonsumsi makanan tinggi

lemak dan tinggi gula dapat menurunkan rasa tidak nyaman yang terjadi akibat stres [11]. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa stres, mood, emosi, dan pilihan makanan dapat saling mempengaruhi. Namun penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *emotional eating* lebih erat kaitannya dengan keadaan psikologi dibandingkan dengan perilaku makan [22]. Sehingga ketidakbermaknaan *emotional eating* dengan perilaku makan bisa disebabkan karena responden tidak selalu mengonsumsi makan lebih banyak ketika emosi [14]. *Emotional eating* juga lebih sering dihubungkan dengan *fast food*, namun kecenderungan dalam mengonsumsi *fast food* tidak diikutsertakan dalam penelitian ini sehingga membutuhkan penelitian lebih lanjut [22].

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan mengenai diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 69.4% mahasiswa memiliki perilaku makan baik, 73.5% mahasiswa berjenis kelamin perempuan, 57.1% mahasiswa memiliki persepsi citra tubuh positif, 51% mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan 51% mahasiswa mengalami positif *emotional eating*. Dari hasil uji bivariat diketahui bahwa dari keempat variabel independen, hubungan yang bermakna hanya ada pada variabel persepsi citra tubuh dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020.

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk membangun kepercayaan diri yang baik agar tercipta persepsi citra tubuh positif. Bagi yang memiliki persepsi citra tubuh negatif dan perilaku makan buruk bisa dijadikan motivasi untuk mencapai status gizi yang lebih baik dengan upaya yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Yusintha AN, Adriyanto. Relationship between

Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years. *Amerta Nutr.* 2018;147-54.

[2] Deliens T. Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health.* 2014;(January).

[3] Syarofi ZN, Muniroh L. Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi? *Media Gizi Indonesia.* 2020;15(1):38-44.

[4] Laksmi ZA, Ardiaria M, Fitranti DY. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Fakultas Kedokteran.* 2018;7(2):627-40.

[5] Angesti AN, Manikam RM. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas Mh. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehat.* 2020;12(1):1-15.

[6] Fadhilah FH, Widjanarko B, Shaluhiah Z. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2018;6(1):734-44.

[7] Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS One.* 2018;13(6):1-17.

[8] Syampurma H. Studi Tentang Tingkat

- Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang. *J Menssana*. 2018;3:89–99.
- [9] Fitriana N. Perilaku Makan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Eating Behavior and Subjective Welfare of Students. *InSight*. 2018;20(2):104–11.
- [10] Hasmalawati N. Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *J Psikoislamedia*. 2017;2(2):107–15.
- [11] Zahrah A, Muniroh L. Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan Asupan Energi Dan Status Gizi. 2020;15(2):66–72.
- [12] Sonya Am. Stres Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa. *Dsp Repos*. 2019;
- [13] Sukianto RE, Marjan AQ, Fauziyah A, Studi P, Gizi I, Kesehatan FI. tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta employees. 2020;03(02):113–22.
- [14] Prasiwi RI. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di SMPN 115 Jakarta Selatan Tahun 2012. Skripsi, Fak Kesehat Masyarakat, Progr Stud Gizi Univ Indones. 2012;1–120.
- [15] Lomanjaya IP, Soegiono EA. Studi Deskriptif Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. :242–55.
- [16] Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Nutr Coll*. 2019;8(1):1–8.
- [17] Ramonda DA, Yudanari YG, Choiriyah Z, Keperawatan PS, Keperawatan F, Ngudi U, et al. Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola the Correlation Between Body Image and Gender To Food Pattern in Adolescence. 2019;2(1):109–14.
- [18] Sook Wah C. Gender Differences in Eating Behaviour. *Gend Differ Eat Behav [Internet]*. 2016;4(2):116–21. Available from: www.ftms.edu.my/journals/index.php/journals/ijabm
- [19] Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *J Transl Med [Internet]*. 2020;18(1):1–15. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- [20] Chairiah P. Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. *Univ Indones*. 2012;1–84.
- [21] Paramitha NM. Hubungan Stres dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012. Skripsi. 2012.
- [22] Nguyen-Rodriguez ST, Unger JB, Spruijt-Metz D. Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eat Disord*. 2009;17(3):211–224. doi:10.1080/10640260902848543

