

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan individu yang melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi pada periode waktu tertentu (Muarifah, 2020). Pada mulanya mahasiswa baru dalam menempuh pendidikannya membutuhkan adaptasi. Tahun pertama dalam perkuliahan merupakan masa transisi dari usia remaja akhir ke dewasa awal. Pada masa dewasa awal seseorang dituntut untuk menjalani kehidupan sebagai seorang dewasa. Perkembangan usia dewasa awal dimulai pada usia 19 sampai 25 tahun (Purba Ranu, 2025).

Pada masa usia ini tahap perkembangan seseorang berada pada puncaknya (Anggraini, 2023). Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa awal yakni sosialisasi yang luas, penelitian, karir, semangat hidup yang tinggi dan perencanaan jauh ke depan (Anggraini, 2023). Dilihat dari aspek perkembangan biologis dan sosial, usia dewasa awal (*emerging adults*) merupakan usia yang paling rentan untuk mengalami depresi, kecemasan dan stres (Hakim & Aristawati, 2023). Hal ini terjadi karena pada tahap ini terjadi peralihan dari masa remaja yang masih bergantung pada orang tua menuju masa dewasa yang independen, yang berarti bahwa masa ini penuh dengan ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2019).

Tantangan dan perubahan yang dihadapi mahasiswa baru disebabkan oleh perpindahan tingkat pendidikan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke tingkat perguruan tinggi. Menurut Zubir dalam Maulina & Sari., (2018) menegaskan bahwa terdapat perbedaan, seperti kurikulum, disiplin, sistem pembelajaran dan hubungan antara dosen dan mahasiswa adalah bentuk tantangan baru bagi mahasiswa baru. Tuntutan perguruan tinggi dalam hal beradaptasi dengan lingkungan akademis, sosial, emosional dan tuntutan membuat mahasiswa baru mengalami kesulitan beradaptasi (Rahmadani & Mukti., 2020).

Pola makan dan kecemasan adalah dua aspek yang saling terkait, terutama pada kalangan mahasiswa. Salah satu fenomena yang sering terjadi adalah *emotional eating*. *Emotional eating* adalah suatu respon seseorang untuk makan dalam merespon berbagai emosi *negative* seperti stress, kesepihan, kesedihan maupun kecemasan (Lazarevich et al., 2015). Penelitian (Gusni et al., 2022) menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa keperawatan (48,8%) memiliki *emotional eating*. Perilaku ini paling banyak ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat stres berat (50 %) dan berat (56,1%) stress sedang, serta stres ringan (20%).

Fenomena ini mengindikasikan bahwa stres memengaruhi pola makan mahasiswa secara signifikan. Mekanisme biologis menunjukkan bahwa stres memicu pelepasan hormon kortisol yang meningkatkan keinginan untuk makan (Ramadhani & Mahmudiono, 2021). Menurut (Tan & Chow, 2014) dalam (Gusni et al., 2022) mengungkapkan bahwa pengalaman stres yang terkait kemampuan individu dalam menanggapi sinyal lapar dan kenyang internal dapat meningkatkan risiko *emotional eating*. Selain itu, *emotional eating* lebih sering terjadi pada perempuan (50.8%) dibandingkan laki-laki (41,2%).

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan yang dihasilkan oleh peregangan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi lebih yang dapat memengaruhi status gizi seseorang (Afifah et al., 2022). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi aktivitas fisik kurang aktif usia ≥ 10 tahun di Indonesia yaitu 26,1%. Tidak jauh berbeda dengan mahasiswa jurusan lain, mahasiswa keperawatan juga memiliki tekanan, khususnya pada bidang akademik. Mahasiswa keperawatan dapat mengatasi stres dengan berbagai mekanisme *coping* yang dimiliki, seperti berolahraga, jalan-jalan, dan tidur (Zhang et al., 2018).

Mahasiswa keperawatan sebagai bagian dari *civitas* akademika di bidang kesehatan diharapkan untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang tinggi, serta mampu dalam menghadapi tekanan akademik yang cukup besar (Azizah Makrifatul et al., 2016). Dalam menjalani pendidikan, mereka sering dihadapkan pada berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti kebiasaan sehari-hari, gaya hidup, dan stresor dari lingkungan sekitar. Pola makan yang tidak

teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta tekanan akademik dan sosial dapat menjadi pemicu menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami keterkaitan antara kebiasaan, gaya hidup, dan stresor lingkungan dengan pola makan dan aktivitas fisik, serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan data awal penelitian, dari 10 mahasiswa keperawatan tahun 2024 ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan empat mahasiswa keperawatan hanya makan dua kali sehari, delapan mahasiswa memilih untuk tidak makan buah, tiga mahasiswa memilih main game online disaat senggang, sepuluh mahasiswa sering kehilangan energi, dan sepuluh sering kesulitan berkonsentrasi. Hubungan antara pola makan dan kesehatan mental tidak dapat disangkal. Dengan pemilihan pola makan padat nutrisi yang kaya akan makanan utuh dan meminimalkan konsumsi makanan olahan dapat mendukung kesejahteraan mental. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa baru keperawatan.

1.2 Rumusan Masalah

Pola makan merupakan cara untuk memandang makanan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor psikologis, fisiologis dan biologis. Pola makan merupakan suatu strategi yang dimiliki individu untuk menentukan jumlah, jenis dan frekuensi makan dalam sehari. Bagi seorang dewasa awal, seperti mahasiswa keperawatan pemilihan makanan yang adekuat dapat meningkatkan kesiapan tubuh dalam menghadapi perkuliahan dan kegiatan sehari-hari. Dalam kenyataan pemilihan makanan yang tidak tepat serta tidak diimbangi oleh aktivitas fisik dapat membuat seseorang menjadi obesitas/kelebihan berat badan. Aktivitas fisik adalah gerakan yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi untuk melakukannya. Melakukan aktivitas fisik dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, salah satunya adalah meningkatkan produksi hormon endorfin yang berkontribusi pada suasana hati yang positif. Hal ini dapat meningkatkan status kesehatan mental bagi mahasiswa yang sedang dihadapkan oleh kegiatan akademik

yang dapat mengakibatkan kecemasan, stres, dan bahkan hingga depresi. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut untuk melihat hubungan pola makan, aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat satu dan dua di satu universitas swasta Tangerang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- 1) Mengidentifikasi karakteristik seperti Indeks Masa Tubuh (IMT), uang saku, suku, jenis kelamin, dan usia mahasiswa keperawatan.
- 2) Mengidentifikasi pola makan mahasiswa keperawatan.
- 3) Mengidentifikasi aktivitas fisik mahasiswa keperawatan.
- 4) Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan.
- 5) Menganalisis hubungan pola makan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan.
- 6) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang?

1.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Biasanya, hipotesis dirumuskan sebagai hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Fungsi hipotesis adalah untuk memberikan arah pembuktian, sehingga hipotesis ini menjadi pertanyaan yang harus dibuktikan (Notoatmodjo, 2019). Hipotesis pada penelitian ini antara lain:

H1:

1. Ada hubungan antara pola makan dengan kondisi kesehatan mental
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kondisi kesehatan mental

H0:

1. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kondisi kesehatan mental
2. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kondisi kesehatan mental

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi terbaru mengenai kondisi kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya memengaruhi dalam pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa.

1.6.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pemahaman bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat memahami dan mengaplikasikan pola makan yang efektif, melakukan aktivitas fisik dengan seimbang dan menjaga kondisi kesehatan mental dengan baik yang dapat diterapkan ketika masa perkuliahan.

- 2) Untuk Pengajar Fakultas Keperawatan

Penelitian diharapkan dapat memberikan preferensi terbaru tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan kesehatan mental yang diharapkan berguna dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi.

3) Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi terbaru untuk penelitian selanjutnya dalam area kaji yang sama.

