

## **Hubungan Stres dengan Perilaku Mengudap (Studi Korelasional Pada Mahasiswa Obesitas yang pernah atau sedang Melakukan Diet di Kota Bandung**

Relation of Stress and Snacking

(Study of Correlation in Obese Student Who Have or Are Doing Diet in Bandung)

<sup>1</sup>Tsana Ulfah Ullaya, <sup>2</sup>Suci Nugraha

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>tsanaullaya@gmail.com, <sup>2</sup>sucinugraha.psy@gmail.com

**Abstract.** Obesity is an excessive accumulation of body fat (Taylor, 2015) and can occur in all individuals, including students. One of the treatment to overcome obesity is to do diet treatment (Ogden, 2015). Based on interviews with one of the nutritionists in Bandung, diet treatment is often not successful because they eat snacks that are not in accordance with the recommendations of doctors on the sidelines of diet treatment that can inhibit the success of such. One of the reasons they eat because of stress. The purpose of this study wanted to obtain empirical data about the relationship of stress with snacking behavior on obese students who have or are on a diet. This research uses quantitative approach with correlational method. Data collection techniques used questionnaires given to 34 samples from the study population by using accidental sampling techniques. In data processing, this research uses Rank Spearman correlation test. The results showed that there is a positive relationship between stress and snacking behavior with correlation coefficient value of 0.420. Stress also has a positive relationship with snacking behavior on male obese students with correlation coefficient of 0.383 and 0.402 in female students.

**Keywords:** Obesity, Stress, Snacking, Diet

**Abstrak.** Obesitas merupakan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan (Taylor, 2015) dan dapat terjadi pada semua individu, di antaranya adalah mahasiswa. Salah satu pengobatan untuk mengatasi obesitas adalah melakukan *treatment* diet (Ogden, 2012). Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu dokter ahli gizi di Bandung, *treatment* diet seringkali tidak berhasil dikarenakan mereka memakan kudapan yang tidak sesuai dengan anjuran dokter di sela-sela *treatment* diet sehingga dapat menghambat keberhasilan *treatment* tersebut. Salah satu alasan mereka mengudap karena stres. Tujuan penelitian ini ingin memperoleh data empiris mengenai hubungan stres dengan perilaku mengudap pada mahasiswa obesitas yang pernah atau sedang melakukan diet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 34 sampel dari populasi penelitian dengan menggunakan teknik sampling aksidental. Dalam pengolahan data, penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres dengan perilaku mengudap dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,420. Stres juga memiliki hubungan positif dengan perilaku mengudap pada mahasiswa obesitas laki-laki dengan koefisien korelasi sebesar 0,383 dan 0,402 pada mahasiswa perempuan.

**Kata Kunci:** Obesitas, Stres, Perilaku Mengudap, Diet

### **A. Pendahuluan**

Obesitas merupakan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan (Taylor, 2015). Cara yang paling sering dan umum digunakan untuk mengetahui obesitas dengan menghitung BMI (*Body Mass Index*) dengan cara berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (cm), di mana satuan tinggi badan diubah ke dalam meter lalu dikuadratkan ( $m^2$ ). Dari hasil pengamatan dan wawancara diperoleh data bahwa mahasiswa obesitas mencari pertolongan medis untuk mengatasi keluhan fisik yang dirasakannya seperti sesak napas, mudah lelah dan terhambatnya menstruasi bagi mahasiswa perempuan.

Tingkat keberhasilan diet pada penderita obesitas salah satunya terkait dengan perilaku makan, yaitu mengonsumsi makanan yang sehat yang dianjurkan oleh dokter

ahli gizi dan mengurangi mengudap makanan yang tidak sehat.

Perilaku mengudap merupakan perilaku makan yang dapat dilihat dari beberapa kriteria yaitu waktu makan porsi makan, waktu dan porsi makan, berapa kali makan dalam sehari, laporan diri konsumen, tipe dan kandungan makanan, dan tempat makan. Berdasarkan kriteria waktu makan, perilaku mengudap adalah peristiwa makan yang dilakukan di luar waktu makan pokok (Mattes & Tan dalam Coulston, *et.al*, 2013). Mengenai perilaku makan pendekatan developmental menjelaskan bahwa alasan mengkonsumsi makanan tertentu karena adanya *exposure* atau paparan makanan di mana ketersediaan dan kemudahan dalam mendapatkan makanan dapat membuat individu ingin memakannya. Ada juga penjelasan proses belajar sosial, di mana individu melakukan observasi dengan melihat orang lain, baik itu keluarga, teman atau media sosial memakan atau menampilkan makanan tertentu dan proses imitasi yang membuat individu memakan makanan tersebut. Terakhir adalah proses belajar asosiasi yang menjelaskan bahwa makanan dapat menjadi suatu reward bagi individu dalam mengatasi stres yang sedang dialaminya (Ogden, 2012)

Salah satu situasi yang membuat para mahasiswa obesitas ini mengudap adalah karena stres. Stres adalah suatu keadaan transaksi yang mengarahkan individu untuk memahami kesenjangan situasi yang menuntut fisik atau psikologis dan sumber daya biologis, psikologis atau sosial sistemnya (Lazarus & Folkman, 1984; Lovallo, 2005 dalam Ogden, 2012).

Terdapat penelitian sebelumnya yang menjelaskan hubungan stres dengan perilaku makan, yaitu Greeno dan Wing (1994) dalam Ogden (2012) yang mengusulkan dua hipotesis terkait hubungan stres dan makan, yang pertama *general effect model* yang memprediksi bahwa stres dapat mengubah asupan makan pada umumnya, dan yang kedua adalah *individual different model* yang memprediksi bahwa stres hanya menyebabkan perubahan makan dalam kelompok yang rentan. Penelitian ini mengacu pada hipotesis ke dua yaitu *individual different model*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan stres dengan perilaku mengudap, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana derajat hubungan stres dengan perilaku mengudap pada mahasiswa obesitas yang pernah atau sedang diet di Kota Bandung?”

## B. Landasan Teori

Obesitas merupakan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan (Taylor, 2015) dan dapat didefinisikan dengan beberapa cara, diantaranya melalui populasi, *body mass index* (BMI), lingkar pinggang, dan persentase lemak tubuh. BMI (*Body Mass Index*) adalah cara yang paling sering dan umum digunakan untuk mengetahui individu obesitas atau tidak. Berdasarkan penilaian *Body Mass Index* (BMI), individu diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori sebagai berat badan normal (20-24,9), kelebihan berat badan atau *overweight* (kelas 1, 25-29,9), obesitas klinis (kelas 2, 30-39,9) dan obesitas berat (kelas 3, 40) (Ogden, 2012). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2006 dalam Ogden, 2012) memperkirakan bahwa sekitar 1,5 miliar individu dewasa di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan dan 400 juta individu mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut berita *National Geographic* pada tahun 2014, lebih dari 40 juta individu dewasa di Indonesia menderita obesitas atau kegemukan. Jumlah tersebut setara dengan jumlah penduduk Jawa Barat sebagai provinsi dengan jumlah penduduk terbesar.

Obesitas menjadi sebuah masalah serius dan harus segera ditangani agar prevalensinya tidak semakin meningkat. Penderita obesitas memiliki resiko menderita berbagai penyakit degeneratif, mulai dari diabetes, serangan jantung, stroke, hingga

kanker. Secara psikologis, obsesi budaya untuk kurus, keengganan untuk gendut yang ditemukan pada orang dewasa dan anak-anak dan juga karena obesitas membuat individu merasa *self-esteem* rendah, *self-image* nya rendah dan tidak sesuai dengan *stereotype* orang kurus. Selain itu, terdapat penelitian lain yang dilakukan Simon et al. (2006) dalam Ogden (2012) yang menyimpulkan bahwa obesitas dikaitkan dengan peningkatan diagnosis seumur hidup pada depresi berat, gangguan bipolar, gangguan panik atau *agoraphobia*. Obesitas dapat disebabkan oleh dua hal yaitu karena faktor genetik, dan yang kedua karena faktor-faktor lingkungan yang mendorong individu menjalani gaya hidup yang semakin menetap yang mengurangi penggunaan tenaga.

Terdapat beberapa model yang dapat menjelaskan perilaku makan, di antaranya adalah pendekatan *developmental*, pendekatan kognitif dan model yang fokus pada berat badan. Penelitian ini mengacu pada pendekatan *developmental* yang menjelaskan bahwa perilaku makan disebabkan tiga proses yang terjadi pada individu, yaitu: *Exposure*, yaitu suatu proses paparan terhadap makanan tertentu pada individu. Individu yang sering dihidangkan makanan tertentu atau adanya ketersediaan dan kemudahan dalam mendapatkan makanan tertentu dapat membuat individu ingin memakan makanan tersebut. Kemudian, proses dari belajar sosial yaitu hasil observasi individu dengan melihat orang lain, baik itu keluarga, teman atau media sosial yang memakan atau menampilkan makanan tertentu. Selain itu adanya imitasi atau *modeling* dari orang lain yang menyebabkan individu memakan makanan tersebut. Terakhir, proses belajar asosiasi, yaitu proses yang menjelaskan *reward* dari perilaku makan apabila individu melakukan suatu hal yang positif maka ia boleh memakan makanan yang diinginkan, kemudian makanan sebagai *reward* di mana makanan dapat mengatasi individu saat berada dalam situasi tidak nyaman, lalu makanan dan kontrol yang menjelaskan bahwa mengendalikan makan dapat membuat individu menurunkan berat badan dan memperbaiki perilaku makan, terakhir adalah makanan dan konsekuensi fisiologis, misalnya keengganan untuk kerang bisa dipicu setelah satu kasus sakit perut akibat konsumsi kerang (Ogden, 2012)

Diet menurut Michelle Holdsworth (2014) merupakan kebiasaan makan dan minum. Sehingga semua individu selalu melakukan diet. Salah satu tugas terpenting dan sulit dalam pengobatan gizi adalah memperkirakan secara akurat kebiasaan asupan gizi dan diet individu. Diet juga dapat mempengaruhi kesehatan dalam dua cara, yaitu dapat mempengaruhi timbulnya penyakit dan juga diet dapat sebagai bagian dari pengobatan dan manajemen setelah penyakit telah didiagnosis. Diet yang direkomendasikan menurut Ogden (2012) adalah dengan mengonsumsi buah dan sayuran, roti, pasta, sereal lain dan kentang, daging, ikan dan alternatif lainnya harus dimakan tapi tidak berlebihan dan dianjurkan yang rendah lemak, susu dan produk susu yang sebaiknya tidak dikonsumsi dalam jumlah berlebih dan alternatif dianjurkan yang rendah lemak, serta lemak dan makanan manis seperti keripik, permen dan minuman manis dapat dimakan dalam jumlah yang sedikit dan jangan terlalu sering.

Stres adalah suatu keadaan transaksi yang mengarahkan individu untuk memahami kesenjangan situasi yang menuntut fisik atau psikologis dan sumber daya biologis, psikologis atau sosial sistemnya (Lazarus & Folkman, 1984; Lovallo, 2005 dalam Sarafino, 2011).

Keterkaitan stres dengan perilaku makan dijelaskan Greeno dan Wing (1994) dalam Ogden (2012) mengusulkan dua hipotesis terkait hubungan stres dan makan, yang pertama yaitu *general effect model* yang memprediksi bahwa stres dapat mengubah asupan makan pada umumnya, dan kedua *individual different model* model

yang memprediksi bahwa stres hanya menyebabkan perubahan makan dalam kelompok individu yang rentan. O'Conner et al. (2008) menyimpulkan dari studi mereka bahwa hubungan *snacking* dan stres lebih kuat pada mereka orang-orang yang menahan makan dengan ketat, orang yang emosionalnya berlebih, *greater disinhibition, higher level of external eating*, wanita dan obesitas. Selain itu, Michaud et al. (1990) dalam Ogden (2012) melaporkan bahwa stres ujian terkait dengan peningkatan makan pada anak perempuan tapi tidak pada anak laki-laki.

Menurut Mattes & Tan (dalam Coulston, et.al, 2013) pengaruh perilaku mengudap (*snacking*) untuk kesehatan sebenarnya masih terbilang kontroversial. Perilaku mengudap dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan obesitas. Tetapi, perilaku mengudap pun dapat memberikan efek yang baik bagi kesehatan, terkait dengan kontribusi nutrisi untuk diet. Perilaku mengudap dapat dilihat dari beberapa kriteria, diantaranya waktu makan, porsi makan, waktu dan porsi makan, berapa kali makan dalam sehari, laporan diri konsumen, tipe makanan dan kandungan makanannya dan tempat makannya.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Penelitian

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner stres yang dirancang sendiri oleh peneliti berdasarkan definisi stres dari Lazarus dan kuesioner untuk perilaku mengudap menggunakan kuesioner yang dirancang sendiri berdasarkan kriteria waktu makan dikaitkan dengan situasi yang mengindikasikan stres secara umum pada mahasiswa obesitas. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 34 sampel dengan kriteria mahasiswa, memiliki obesitas dan pernah atau sedang melakukan *treatment* diet. Metode *sampling* pada penelitian ini adalah *sampling* aksidental yang merupakan *sampling* dari siapa saja yang kebetulan ada atau dijumpai atau tersedia menurut keinginan peneliti (Ulber, 2015). Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh validitas alat ukur stres dari 38 item yang valid sebanyak 34 item dan yang tidak valid sebanyak 4 item, kemudian validitas alat ukur perilaku mengudap dari 18 item diperoleh semua item valid. Reliabilitas pada alat ukur stres memiliki nilai *Alpha Cronbach* 0,958 yang artinya alat ukur tersebut memiliki taraf reliabilitas yang sangat tinggi dan alat ukur perilaku mengudap memiliki nilai *Alpha Cronbach* 0,973 yang artinya alat ukur tersebut memiliki taraf reliabilitas yang sangat tinggi.

Berdasarkan uji statistik koefisien *Rank Spearman*, diperoleh hasil korelasi stres dengan perilaku mengudap pada mahasiswa obesitas yang pernah atau sedang melakukan diet di Kota Bandung yaitu koefisien korelasi sebesar 0,420 dengan nilai signifikansi  $0,013 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku mengudap. Besarnya hubungan signifikansi antara kedua variabel tersebut menunjukkan nilai positif artinya jika stres tinggi maka perilaku mengudap pun tinggi, begitu pula jika stres rendah maka perilaku mengudap akan rendah.

Kemudian berdasarkan tabel demografi mahasiswa obesitas obesitas yang pernah atau sedang melakukan diet, dari 34 responden terdapat 22 laki-laki dengan persentase 64,70% dan 12 perempuan mahasiswa obesitas dengan persentase 35,30 %. Selain itu 20 mahasiswa obesitas yang pernah atau sedang melakukan diet atau 58,82 % menyatakan melakukan makan saat menghadapi situasi stres.

Berdasarkan tabel demografi, dilakukan uji statistik berdasarkan jenis kelamin dan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,383 dengan nilai signifikansi  $0,086 > 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang rendah antara stres dengan perilaku mengudap pada laki-laki. Data tersebut menunjukkan bahwa stres tinggi, maka perilaku

mengudap cenderung rendah pada laki-laki dan koefisien korelasi sebesar 0,402 dengan nilai signifikansi  $0,195 > 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang cukup antara stres dengan perilaku mengudap pada perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa jika stres tinggi, maka perilaku mengudap cenderung tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat keeratan hubungan yang cukup dengan nilai  $r$  0,420 antara stres dengan perilaku mengudap pada mahasiswa obesitas yang pernah atau sedang melakukan diet di Kota Bandung. Keeratan hubungan yang cukup ini dijelaskan dari data demografi di mana secara keseluruhan lebih dari setengah responden menyatakan bahwa mereka mengudap saat berada dalam situasi stres dan setengah lainnya tidak mengudap dan melakukan aktivitas lain. Hal tersebut juga ditunjang berdasarkan jenis kelamin yang diperoleh dari data demografi. Mayoritas mahasiswa obesitas yang mengudap saat sedang berada dalam situasi stres adalah perempuan, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih memilih melakukan aktivitas lain. Data tersebut sejalan dengan penelitian Michaud et.al (1999) dalam Ogden (2012) yang menjelaskan bahwa stres dalam ujian terkait dengan peningkatan makan pada anak perempuan tetapi tidak pada anak laki-laki.

Faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa obesitas ini mengudap dijelaskan oleh pendekatan *development* dalam Ogden (2012) yaitu *exposure* makanan, proses di mana ketersediaan dan kemudahan mendapatkan makanan, proses belajar sosial dari keluarga, teman, atau media sosial yang menginformasikan, menampilkan atau menawarkan makanan dan proses belajar asosiasi dimana makanan sebagai *reward* dalam mengatasi rasa tidak nyaman yang dialami oleh individu.

Terdapat penelitian sebelumnya oleh Snooks (2009) yang menjelaskan bahwa beberapa individu mengatakan akan makan berlebih saat berada di bawah situasi stres. Selain itu banyak individu juga melaporkan bahwa mereka melakukan perilaku makan terutama perilaku makan yang tidak sehat karena dipengaruhi oleh emosi yang kuat seperti marah, sedih, kemudian saat mereka sedang bosan, lelah, cemas atau depresi. Banyaknya status emosi dan *mood* adalah karena dasar individual dan psikologis, tetapi dapat didasarkan dari pengalaman hidup seperti pemberian makanan manis atau kue sebagai pengalihan dari rasa sakit (misalnya luka pada bagian tubuh), tidak senang atau cemas dapat memberikan kenyamanan pada individu terhadap makanan tersebut.

#### E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

Terdapat hubungan positif antara stres dengan perilaku mengudap dengan nilai koefisien korelasi 0,420 yang artinya memiliki derajat korelasi yang cukup. Jika stres tinggi maka perilaku mengudap pun tinggi, begitu pula sebaliknya jika stres rendah maka perilaku mengudap pun rendah. Stres memiliki hubungan positif dengan perilaku mengudap dengan nilai koefisien korelasi 0,383 yang artinya memiliki derajat korelasi yang rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa stres cenderung tidak mengindikasikan mahasiswa obesitas laki-laki untuk melakukan perilaku mengudap, dan stres memiliki hubungan positif dengan perilaku mengudap dengan nilai koefisien korelasi 0,402 yang artinya memiliki derajat korelasi yang cukup. Data tersebut menunjukkan bahwa stres dapat mengindikasikan mahasiswa obesitas perempuan melakukan perilaku mengudap.

## F. Saran

1. Untuk mengatasi situasi stres diharapkan kepada mahasiswa obesitas yang pernah atau sedang melakukan diet untuk dapat menemukan aktivitas lain selain mengudap, sehingga tidak menghambat treatment diet yang dijalankannya.
2. Bagi para praktisi kesehatan disarankan untuk dapat memberikan informasi kepada pasien obesitas mengenai situasi stres agar para pasien obesitas dalam mengatasi dan menyadari situasi stres yang dapat menghambat proses treatment diet yang dijalankannya.
3. Untuk penelitian selanjutnya terkait dengan stres dan perilaku mengudap dapat dipertimbangkan kembali terkait dengan subjek penelitian. Dimana subjek penelitian tidak hanya mahasiswa tetapi bisa meneliti populasi subjek yang lebih besar.

## Daftar Pustaka

- Coulston, Ann M, et.al. (2013). *Nutrition in The Prevention and Treatment of Disease*. Amerika: Academic Press Is An Imprint of Elsevier
- National Geographic. (2014). *Jumlah Orang Obesitas di Seluruh Dunia TerusMeningkat*.<http://nationalgeographic.co.id/berita/2014/06/jumlah-orang-obesitas-di-indonesia-terus-meningkat>
- Nevid, Jeffrey.S, dkk. (2003). *Psikologi Abnormal*. In Jeffrey S. Nevid (Eds), *Faktor-faktor Psikologis yang Mengurangi Stres* (pp. 144-145). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Noor, Hasanuddin. 2009. *PSIKOMETRI (cetakan ke-4)*. Bandung: Tidak ada penerbit.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology*. London: The McGraw-Hill Companies
- Sarafino, Edward P., & Timothy W Smith. (2011), *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Sevent Edition*. United State of America: John Willey & Sons, Inc
- Silalahi, Dr. Ulber, MA. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama
- Snooks, Margaret K.2009.*Health Psychology: Biological, Psychological, and Sociocultural Perspective*.Jones and Bartlett Publishers
- Sugiyono. (2010). *Pengertian Teknik Purposive Sampling Menurut Para Ahli*  
<http://www.pengertianmenurutparaahli.net/pengertian-teknik-purposive-sampling-menurut-para-ahli/>
- Taylor, Shelley E. 2015. *Health Psychology*.Los angeles: McGraw-Hill Education.
- Webster, Joan., & Gandy Angela Madden. (2014). *Gizi & Dietetika*. Penerbit CV. EGC Penerbit Buku Kedokteran isi 2.