

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gangguan Mental Emosional

2.1.1 Pengertian Gangguan Mental Emosional

Mental emosional yaitu suatu upaya atau cara seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan serta pengalaman yang dialaminya.¹⁴ Kondisi gangguan mental emosional merujuk pada situasi dimana menunjukan perubahan keadaan secara emosional pada seorang individu dan dapat menjadi kondisi patologis bila terjadi secara terus-menerus¹⁵

Gangguan mental emosional merupakan kondisi yang dapat memengaruhi perasaan, tingkah laku dan suasana hati.¹⁶ Dapat menimbulkan beberapa respon yang berbeda tiap individu dapat berupa nyeri kepala, hilangnya nafsu makan, perubahan pola tidur, gugup, merasa khawatir dan takut.¹⁵

2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional

Gangguan mental emosional disebabkan oleh beberapa hal:

1. Lingkungan

Lingkungan keluarga berperan penting khususnya, dalam pola asuh yang diberikan orang tua. Mencakup aspek pembimbingan, pendidikan, keharmonisan dalam keluarga, hubungan antar saudara kandung, kondisi sosial ekonomi keluarga. Semua ini memengaruhi individu dapat berperilaku sesuai dengan harapan orang tua dan bermanfaat pula bagi masa depan

sehingga jika lingkungan keluarga dalam keadaan yang tidak baik dapat berpengaruh bahkan membahayakan kondisi mental seorang individu.¹⁷

Lingkungan sosial, terutama pertemanan dapat memberi dampak negatif seperti perlakuan *bullying* atau hal lainnya yang bersifat negatif akan berpengaruh pada sikap, cara berfikir dan arah tujuan hidup sehingga akan memberi pengaruh pada gangguan mental emosional seseorang.¹⁶

2. Kesepian

Kesepian adalah suatu keadaan emosional yang tidak nyaman sehingga seseorang yang merasakannya dapat mempersepsikan bahwa apa yang diinginkan dalam hubungan sosial tidak terpenuhi.¹⁸ Persepsi ini disebabkan oleh perasaan terasingkan dari lingkungan sosial.¹⁸ Orang yang kesepian cenderung lebih peka terhadap aspek negatif yang terjadi pada individu.¹⁸ Hal tersebut dapat memengaruhi keadaan psikologis sehingga meningkatkan resiko gangguan mental emosional.¹⁸

3. Perilaku Makan

Perilaku makan didefinisikan sebagai cara seseorang merespon makanan yang melibatkan pengetahuan, perasaan, pandangan terhadap makanan.¹⁹ Perilaku makan menjadi salah satu upaya untuk mengalihkan respon dari rasa takut, cemas dan marah.²⁰ Hal ini karena adanya peran dari *prefrontal cortex* (PFC) dalam mengelola sensasi lapar dan kenyang yang rentan terhadap kontrol emosi karena berada pada bagian limbik yang bertugas untuk mengatur emosi.²¹ Ketika munculnya stres PFC akan menafsirkan sinyal tersebut sebagai kondisi lapar dan dengan munculnya keadaan tersebut secara

terus-menerus dapat membentuk perilaku makan.²¹ Proses tersebut juga melibatkan hormon *ghrelin* sebagai pencetus stimulus rasa lapar dan hormon leptin sebagai pencetus stimulus rasa kenyang.²²

Mekanisme ini terjadi ketika tubuh membutuhkan energi, hormon *ghrelin* akan dirilis untuk merangsang nafsu makan, sementara leptin dan insulin akan menurunkan nafsu makan dengan mengaktifkan area hipotalamus yaitu PVN dan *Arcuate Nucleus* (ARC).²³ Setelah makan beberapa hormon seperti glukagon, kolesistokinin, estrogen dan epinefrin berperan memberi sinyal kenyang.²³ Namun, jika terjadi gangguan pada mekanisme ini seperti pada resistensi leptin atau gangguan PFC perilaku makan bisa terganggu.²³

Gangguan emosional dapat mengganggu keseimbangan hormon-hormon tersebut sehingga mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan berlebih dan sering mengonsumsi makanan berlemak sebagai cara untuk mengatasi perasaan cemas.²⁴ Konsumsi makanan seperti makanan siap saji, khususnya yang mengandung banyak karbohidrat yang diolah atau makanan yang di dalamnya terkandung alkohol atau NAPZA sehingga timbul adanya gejala berupa kesulitan tidur. Konsumsi makanan ini dapat berkontribusi emosi atau perilaku individu tersebut.²⁵

2.1.3 Cara menilai Gangguan Mental Emosional

Penggunaan *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ-20) untuk mendeteksi adanya gangguan mental emosional. Kuesioner ini berisi 20 pertanyaan dengan dua pilihan jawaban “ya” dan “tidak” dan hasilnya jika responden menjawab “ya”

sebanyak 6 kali atau lebih dari 20 pertanyaan menunjukkan bahwa responden mengalami gangguan mental emosional *neurosis*.²⁶

SRQ-29 juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menilai adanya gangguan mental emosional. Seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan mental emosional jika seseorang mengalami 6 keluhan atau lebih.²⁷ Dapat mengidentifikasi adanya:

1. *Post Traumatic Syndrom (PTSD)*

Kondisi psikologis seseorang dimana seseorang tersebut mengalami serangan panik sebagai akibat trauma dari masa lalu ataupun dapat didefinisikan sebagai gangguan mental yang terjadi setelah seseorang tersebut mengalami peristiwa yang mengerikan.²⁷ Gejala yang dihasilkan setidaknya harus memenuhi 4 kriteria dan berlangsung setidaknya selama satu bulan:²⁷

- Satu gejala pengalaman berulang
- Satu gejala menghindar
- Satu gejala yang meningkatkan intensitas emosi
- Dua gejala gangguan pikiran dan *mood*

2. Gejala *Neurosis*

Gejala *neurosis* terdiri dari gejala kecemasan dan atau depresi. Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang hampir dialami secara global dan prevalensinya meningkat dengan signifikan pada remaja dan dewasa muda.²⁸ Gejala ini ditandai dengan adanya sebuah perasaan takut, khawatir dan munculnya perasaan terancam.²⁸

3. Gejala Psikotik

Psikosis awal adalah suatu kondisi yang ditandai dengan munculnya pikiran, persepsi dan perilaku yang tidak biasa. Biasanya dimulai dengan fase prodromal yang dicirikan dengan gejala non psikotik seperti penurunan konsentrasi, motivasi, depresi, kecemasan, insomnia dan gangguan hubungan sosial. Gejala ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti genetik, fungsi kognitif, ketidakmampuan sosial, pengalaman trauma masa lalu dan tekanan yang menyebabkan terjadinya stres.²⁸

4. Psikoaktif

Zat adiktif merupakan suatu substansi yang digunakan dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan. Tanda gejala zat psikoaktif atau narkoba meliputi:²⁷

- Perubahan pada ingatan, perilaku, kognisi, suasana hati dan kesadaran
- Overdosis
- Sindrom putus atau withdrawal

2.1.4 Macam-Macam Gangguan Mental Emosional

Masalah terkait Gangguan mental emosional bisa dialami oleh siapa saja dan dapat dibagi menjadi beberapa macam kondisi seperti ansietas, depresi dan stres.²⁹

2.2 Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Stres berasal dari kata latin yaitu *stringere* yang mengacu pada kondisi tegangan atau mendesak, jika didefinisikan secara harfiah stres merupakan situasi atau rangsangan yang memicu timbulnya emosi negatif sehingga menimbulkan adanya tekanan fisik maupun mental pada seseorang ketika dihadapkan dengan ancaman.³⁰

Definisi stres menurut Hawari adalah timbulnya reaksi fisik terhadap permasalahan atau rangsangan dari eksternal maupun internal yang berdampak pada kehidupannya dan jika hal ini sampai mengganggu organ tubuh disebut sebagai *distress*.⁹

Looker & Geegson mendefinisikan stres sebagai kondisi yang muncul pada seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dan tuntutan yang diterimanya sedangkan menurut Cranwell-Ward, stres adalah kondisi fisik dan mental karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk menghadapi tuntutan yang diterima.³¹

American Accreditation Health Care Commission mengungkapkan bahwa stres adalah sebuah reaksi terhadap kondisi yang bisa menimbulkan adanya perasaan negatif hingga berdampak pada perubahan fisik maupun emosional.³² Stres yang berkepanjangan akan berdampak pada aspek dalam setiap individu. Salah satu dampaknya bisa memengaruhi sistem tubuh seseorang.³²

2.2.2 Klasifikasi Stres⁸

Stres terbagi menjadi dua jenis yaitu:

1. *Eustress*, keadaan positif dimana membuat seseorang semangat dan meningkatkan fokus dalam melakukan sesuatu.
2. *Distress*, keadaan negatif dimana seseorang menjadi cemas, gugup, mudah marah, tekanan darah tinggi dan kesulitan dalam berkonsentrasi.

2.2.3 Tingkatan Stres⁹

Terdapat tiga tingkatan stres berdasarkan durasi yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan umumnya dialami oleh banyak orang terjadi dalam jangka waktu yang singkat, dalam beberapa menit atau beberapa jam saja dan cenderung tidak menyebabkan dampak negatif pada keadaan fisik seseorang.

2. Stres sedang

Stres sedang terjadi dalam rentang waktu mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari dengan adanya keluhan berupa nyeri pada perut, spasme otot, merasa tegang, gangguan pola tidur dan badan terasa ringan sampai bisa mengganggu siklus menstruasi dan pencernaan.

3. Stres berat

Stres berat memiliki potensi untuk mengakibatkan munculnya suatu penyakit dan biasanya berlangsung dalam jangka waktu mingguan hingga bisa berlangsung selama bertahun-tahun.

2.2.4 Mekanisme Stres

Otak berperan sebagai organ pusat yang terlibat dari respon stres, khususnya pada struktur *Paraventricular Nucleus* (PVN) yang terletak pada bagian medial hipotalamus.³³ PVN berperan dalam penyesuaian terhadap tekanan sosial dan fisik terhadap penentuan ancaman, mengingat informasi, dan mengontrol respon tubuh serta perilaku yang bisa bermanfaat atau merugikan.³⁴

Mekanisme stres ini diatur oleh jalur yang dinamakan *Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA) aksis yang bertugas mengelola respons stres dengan mengatur produksi kortisol.³⁵ HPA aksis ini dimulai ketika adanya stressor yang dialami individu sehingga dapat mengaktifkan *Paraventricular Nucleus* (PVN), kemudian mengaktifkan sistem saraf simpatis dan merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH).³⁶ CRH akan merangsang kelenjar pituitari di sekitarnya untuk memproduksi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH).³⁷ ACTH akan merangsang kelenjar adrenal melalui darah untuk melepaskan kortisol melalui jalur *cyclic Adenosine Phosphate* (cAMP).³⁸

Kortisol yang dihasilkan tersebut berperan sebagai hormon utama yang terlibat dalam respon stres tubuh dan ACTH yang dihasilkan dapat berpengaruh untuk mengatasi mekanisme stres dengan menjaga keseimbangan hormon dan membantu tubuh menjadi lebih siap menghadapi tekanan dengan respon yang sesuai.³⁹

HPA aksis selain mengaktifkan PVN di hipotalamus juga mengaktifkan sistem saraf simpatis yang mengakibatkan terjadinya sekresi epinephrin.³⁴ Sekresi epinephrin berdampak pada berbagai jalur, pertama pada penurunan insulin dan

peningkatan glukagon di pankreas, kedua terjadi vasokonstriksi pembuluh darah di ginjal oleh katekolamin sehingga merangsang pelepasan renin dan mengurangi aliran darah ke ginjal dan selama stres.⁴⁰

Pada akhirnya stres berdampak pada beberapa aspek:^{39 41}

a) Kognitif

Peningkatan kortisol dalam jangka panjang memengaruhi hippocampus yang berperan dalam pembelajaran dan memori sehingga timbul rasa panik, sering lupa dan kebingungan.

b) Emosi

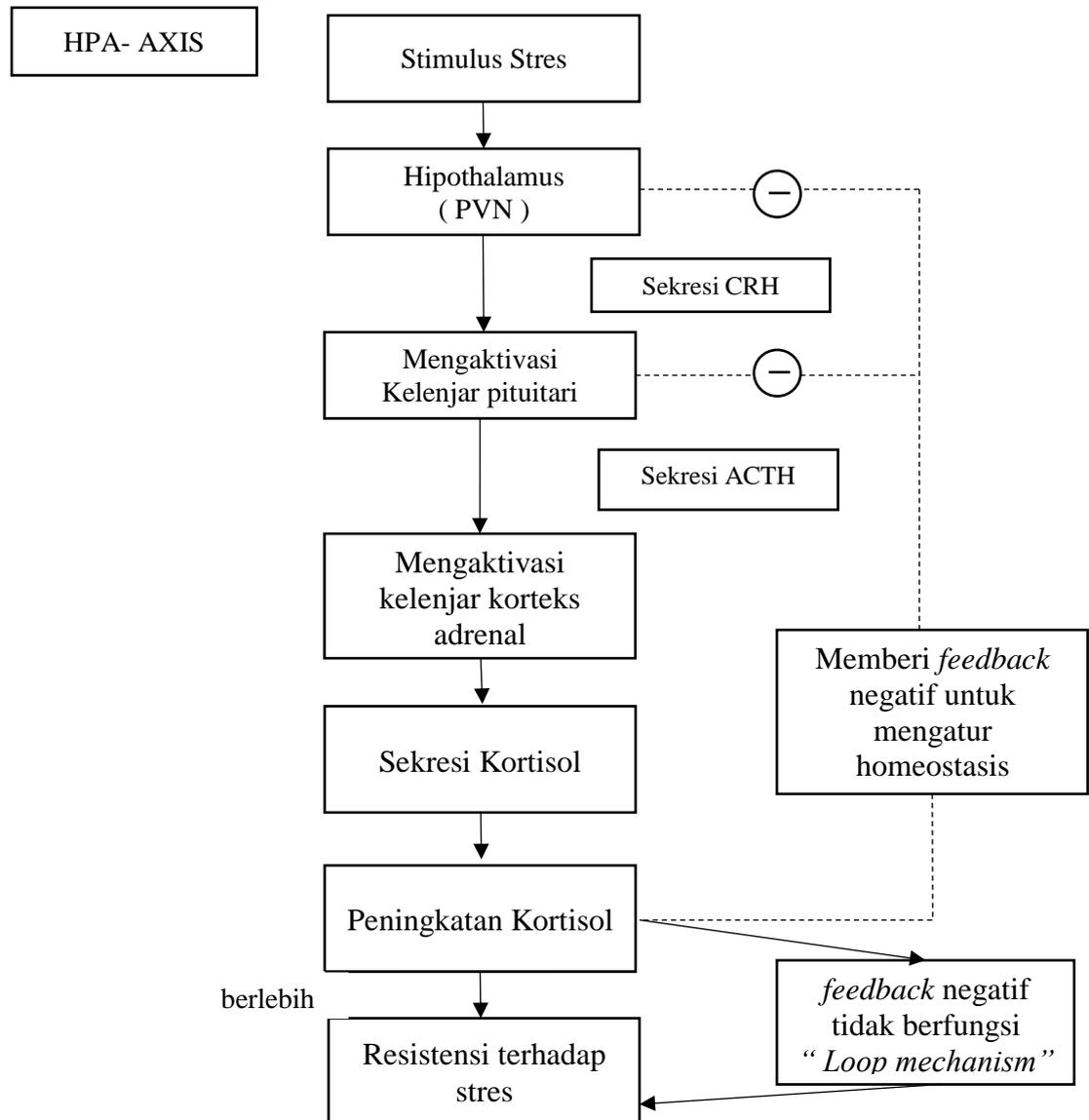
Peran kortisol meningkatkan aktivitas amigdala dalam pengaturan emosi sehingga mudah marah, sensitif dan sering merasa tidak berdaya.

c) Fisik

Aktivasi sistem saraf simpatik menyebabkan pelepasan epinephrin yang meningkatkan denyut jantung, tekanan darah dan kontraksi otot sehingga menimbulkan kelelahan, demam, pusing, ketegangan otot, peningkatan denyut jantung hingga menyebabkan gangguan tidur.

d) Perilaku

Perubahan perilaku terjadi karena kortisol meningkatkan respon *fight or flight* sehingga individu cenderung menghindari interaksi dengan orang lain serta kurangnya motivasi dalam hidup.



Gambar 2. 1 Mekanisme Stres ^{23,41}

2.2.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres

a. Usia

Usia dapat berpengaruh karena seiring bertambahnya usia setiap individu maka semakin terbiasa pula seorang individu dihadapkan dengan adanya *stressor*.

⁴² Jika seorang individu terus dihadapkan dengan *stressor* yang baru atau dengan *stressor* yang sudah pernah dialami maka individu tersebut akan mampu melakukan adaptasi sehingga menganggap *stressor* sebagai hal yang biasa. Hal ini lah yang menyebabkan usia dapat memengaruhi kejadian stres. ⁴²

b. Efikasi Diri

Efikasi diri yaitu keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu dan sangat memengaruhi seberapa keras seseorang berusaha dan seberapa kuat ketahanan individu itu sendiri.⁵ Hal ini penting dimiliki oleh setiap individu karena dengan tingginya efikasi diri seseorang akan kuat untuk menghadapi masalah dan mampu untuk mengatasi apapun yang akan terjadi kedepannya. ⁵

c. Lingkungan

Lingkungan dengan banyaknya tekanan dari eksternal baik berupa dukungan maupun tekanan dari orang sekitar berpengaruh pada tingkat stres seorang individu, misalnya di kalangan mahasiswa adanya tekanan berprestasi baik dari teman, pihak akademik maupun keluarga yang mengharapakan anaknya memiliki prestasi tinggi dan tekanan tersebut dapat meningkatkan terjadinya kecemasan hingga menimbulkan terjadi stres.⁵

d. Pola makan

Pola makan seringkali dipengaruhi oleh tekanan emosional, dimana konsumsi makanan seringkali digunakan sebagai salah satu cara untuk meredakan adanya tekanan emosional sehingga berpengaruh pada pola makan yang tidak sehat (*emosional eating*) dan berdampak pada status gizi.⁴³ Konsumsi makanan yang kaya akan triptofan yang dibutuhkan untuk produksi serotonin dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap tingkat stres seseorang.⁴⁴ Konsumsi makanan yang seimbang yang terdiri dari konsumsi lebih banyak buah dan sayur sehingga memengaruhi skor stres yang lebih rendah sedangkan konsumsi makanan olahan dan tinggi gula meningkatkan skor stres yang lebih tinggi.⁴⁴

2.2.6 Cara Menilai Tingkat Stres

Alat penilaian psikologis terutama terkait dengan pengujian kepribadian yang telah dikembangkan yaitu:

1. *Depression Anxiety Stress 42* (DASS-42) dibuat oleh Lovibond & Lovibond yang berupa pertanyaan yang terdiri dari 42 pertanyaan untuk mengavaluasi tekanan psikologis termasuk stres. Tes tersebut terbagi menjadi tiga skala dengan masing-masing terdiri dari 14 pertanyaan kemudian responden diminta untuk mengisi dan menilai seberapa sering mereka mengalaminya untuk menilai tingkatan stres skor dari tiap subskala akan dijumlahkan.⁴⁵

Hasil Skor yang telah dijumlahkan dinilai dengan rentang nilai tertentu dari:

- 1) Normal (0-29)

- 2) Stres ringan (30-59)
 - 3) Stres sedang (60-89)
 - 4) Stres berat (90- 199)
 - 5) Stres sangat berat (>120)
2. *Percived Stress Scale 10* (PSS-10), dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres dan skor hasilnya bersifat *reversing respons* kemudian hasilnya dikategorikan menjadi :¹
- 1) Stress ringan (0-13)
 - 2) Stress sedang (13-26)
 - 3) Stress berat (27-40)
3. *Kessler Psychological Distress Scale* (K-10), terdiri dari 10 pertanyaan berisi pertanyaan mengenai stres selama pandemic COVID-19 dan hasilnya dikategorikan menjadi beberapa kategori diantaranya :⁴⁶
- 1) Tidak mengalami stress (<20)
 - 2) Stres ringan (20-24)
 - 3) Stres sedang (25-29)
 - 4) Stres berat (≥ 30)

2.3 Indeks Massa Tubuh

2.3.1 Definisi IMT

IMT merupakan metode untuk mengukur keseimbangan tubuh gizi dalam tubuh dengan membandingkan berat badan dalam kilogram dengan hasil kuadrat dari tinggi badan dalam meter (kg/m^2).⁴⁷

IMT merupakan sebuah cara yang mudah untuk menilai keadaan gizi seseorang yang berusia diatas 18 tahun, dengan menghitung rasio antara berat badan dan tinggi badan.⁴⁸

Supriasa menjelaskan bahwa IMT merupakan suatu metode yang mudah digunakan untuk mengevaluasi kondisi gizi orang dewasa.⁴⁹ Khususnya dalam mengidentifikasi masalah terkait dengan kelebihan dan kekurangan berat badan.⁴⁹ Namun, IMT ini hanya berlaku untuk orang dewasa dan tidak dapat digunakan pada bayi, anak-anak, remaja, ibu hamil.⁴⁹ IMT bisa menjadi indikator untuk penanda atau gambaran kadar lemak dalam tubuh seseorang.⁹

2.3.2 Cara Menghitung IMT

Arisman menjelaskan bahwa perhitungan IMT menggunakan rumus yang sebagai berikut :⁴⁷

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

2.3.3 Klasifikasi IMT

Hasil perhitungan IMT dapat diklasifikasikan menurut kriteria Asia Pasifik menjadi *underweight*, normal dan *overweight* dengan rentang angka sebagai berikut:⁴⁷

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh
Underweight	<18,5
Normal	18,5-22,9
Overweight	≥ 23
Beresiko	23-24,9
Obes I	25-29,9
Obes II	≥ 30

Menurut Kementerian Kesehatan IMT diklasifikasikan sebagai berikut :^{50,51}

Tabel 2. 2 Klasifikasi IMT Menurut Kementerian Kesehatan

Klasifikasi		Indeks Massa Tubuh
Kurus	Berat	<17
	Ringan	17,0 - 18,4
Normal		18,4 – 25,0
Gemuk	Berat	$\geq 25,1$ -27,0
	Ringan	>27

2.3.4 Faktor-Faktor Penyebab Perubahan IMT

IMT dapat menyebabkan perubahan berat badan baik meningkat atau menurun yang dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin yang banyak mengalami permasalahan IMT adalah wanita karena peran hormon estrogen khususnya pada saat menopause.⁵² Masa pubertas pun memiliki pengaruh dua kali lipat terhadap peningkatan jumlah lemak tubuh pada perempuan.⁵³ Peran hormon tersebut menyebabkan kelebihan energi yang didapat menjadi simpanan lemak dan memicu penumpukan adipositas sentral sedangkan pada laki-laki energi yang didapatkan diubah menjadi protein.⁵³ Ditambah pula pada wanita memiliki massa otot yang lebih sedikit sehingga jika memakan kalori berlebih, kalori tersebut akan lebih mudah tertimbun dan lambat laun menjadi lemak sehingga pada akhirnya wanita berpengaruh terhadap IMT dan rentan mengalami peningkatan berat badan.¹³

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam memengaruhi perubahan indeks massa tubuh, makin tingginya aktivitas yang dilakukan seseorang makin menurunnya IMT yang dimiliki dan sebaliknya jika rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan meningkatkan indeks massa tubuh yang dimilikinya.⁵⁴

Kondisi lain yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas seseorang yaitu kondisi stres. Stres sering kali mendorong seseorang menjalani *sedentary life style* atau dengan cara mengurangi aktivitas fisik.⁵⁵ Akibatnya dapat berdampak buruk

baik pada IMT dan kesehatan mental, jika seseorang dapat meningkatkan intensitas aktivitas fisiknya hal ini tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga dapat merubah kondisi IMT seseorang.⁵⁶

3. Pola Makan

Pola makan yang tidak baik juga memengaruhi peningkatan atau penurunan indeks massa tubuh.⁵⁷ Semakin banyaknya atau tidak baiknya makanan yang dikonsumsi seorang individu seperti konsumsi makanan yang terlalu manis atau berlebihan dapat meningkatkan IMT begitupun sebaliknya jika kurang konsumsi zat-zat gizi dapat menyebabkan penurunan IMT.⁵⁷ Kelebihan zat gizi dapat menyebabkan obesitas dimana salah satu penyebab obesitas adalah stres.⁵⁸

Stres dapat memicu pola makan yang tidak sehat karena ada peran otak sebagai pengaturan diri yang menghambat kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dan kognisi.⁵⁵ Jika, stres tidak dikendalikan akan menyebabkan peningkatan kortisol dimana hormon tersebut dapat meningkatkan nafsu makan seseorang sehingga berpengaruh pada IMT.⁵⁹ Peningkatan nafsu makan juga disebabkan karena peningkatan hormon *ghrelin* yang memicu keinginan makan yang lebih sering.⁶⁰ Individu yang mengalami stres cenderung mengabaikan pola makan akibatnya sangat berpengaruh pada berat badan.⁶¹

4. Genetik

Faktor genetik memiliki peran penting dalam memengaruhi risiko peningkatan berat badan.⁵⁹ Individu yang memiliki kemungkinan dua hingga delapan kali lipat lebih tinggi untuk mengalami kenaikan berat badan dan cenderung memiliki proporsi lemak tubuh yang lebih banyak karena memiliki

banyaknya gen bawaan enzim *lipoprotein lipase*, enzim yang mempercepat proses penambahan berat badan dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki faktor keturunan.⁵⁹

2.4 Hubungan Stres dengan IMT

IMT menjadi indikator yang biasa dipakai untuk menilai kondisi status gizi seseorang seperti melihat apakah ada perubahan, baik berupa peningkatan maupun penurunan massa tubuh.⁶² IMT dihitung berdasarkan tinggi badan dan berat badan seseorang. Perhitungan ini berguna untuk menilai apakah berat badan seseorang berada pada angka yang ideal atau tidak.⁶³

Stres psikologis diketahui sebagai salah satu penyebab yang dapat memicu penambahan berat badan melalui berbagai mekanisme dan respon biologis, salah satunya adanya ketidakseimbangan pada HPA axis serta perubahan dalam sekresi berbagai zat biokimia seperti kortisol, leptin, ghrelin dan neuropeptide Y.⁶⁴ Stres juga dapat memengaruhi perilaku seperti peningkatan asupan makanan dan gaya hidup yang kurang aktif.⁶⁴

Kortisol yang dihasilkan dari jalur HPA axis dapat menyebabkan peningkatan obesitas dalam dua mekanisme. Pertama dengan cara merangsang nafsu makan, baik melalui hormon dan peptida lainnya. Kedua kortisol juga secara langsung dapat meningkatkan akumulasi lemak terutama pada area perut.⁶⁵

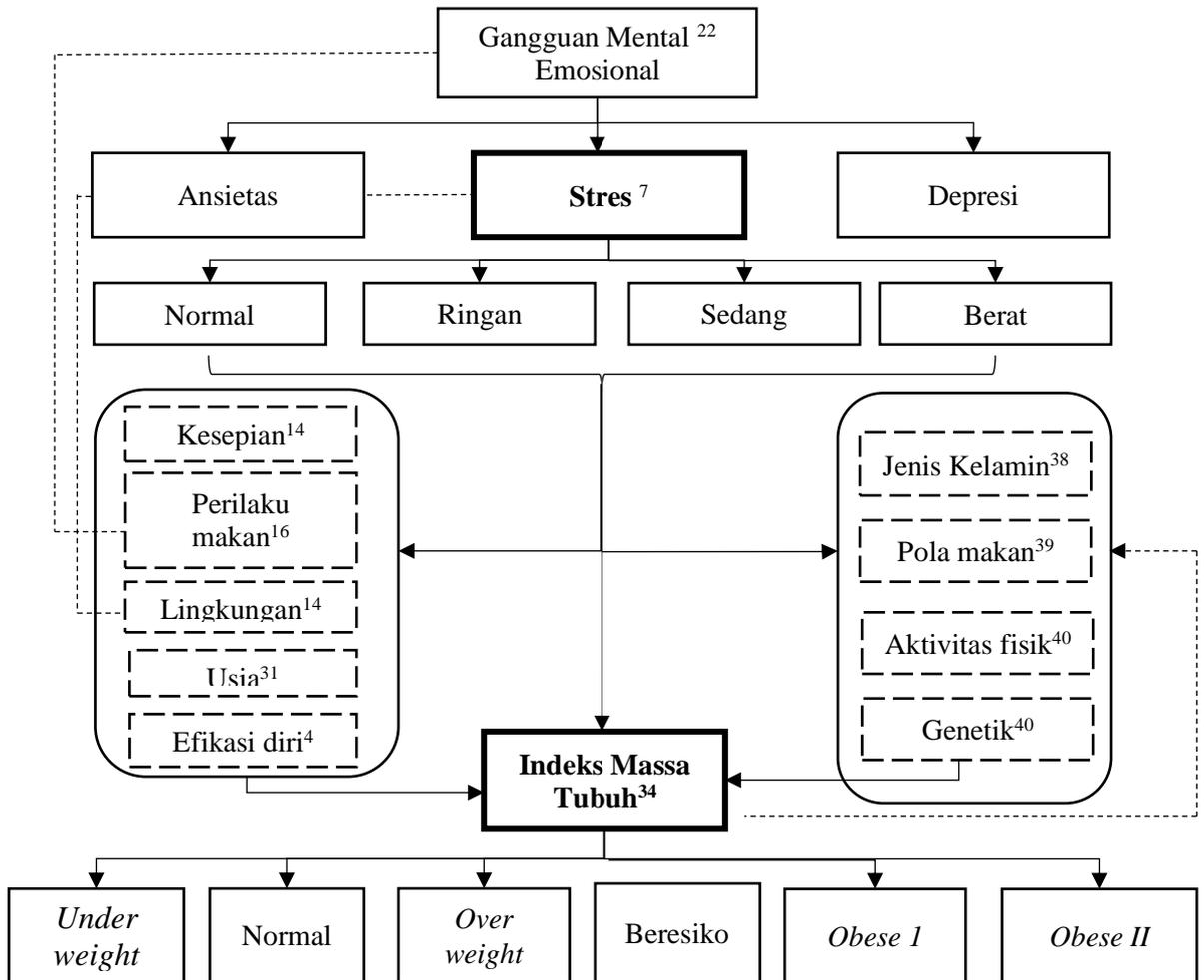
Stres bila terjadi secara kronis akan meningkatkan kadar kortisol sehingga terjadi penumpukan lemak sentral, penurunan sinyal leptin dan peningkatan sinyal ghrelin yang bisa merangsang nafsu makan sehingga nafsu makan meningkat.¹

Peningkatan konsumsi makanan yang diikuti oleh penurunan aktivitas dapat meningkatkan resiko obesitas dan otomatis dapat berpengaruh pada IMT individu tersebut.³

Pengelolaan stres juga berpengaruh terhadap IMT seseorang sesuai dengan teori *eating behaviour*. *Eating behaviour* mencakup 3 jenis yaitu pertama *emotional eating* (perilaku makan yang berlebih), kedua *external eating* (mengkonsumsi makanan sebagai respon karena adanya rangsangan stimulus dari makanan) dan ketiga *restained eating* (berarti usaha untuk mengurangi makan).⁶⁶

Emotional eating, perilaku makan yang berlebih muncul karena adanya respon terhadap emosi atau perasaan negatif.⁶⁷ *Emotional eating* terjadi ketika individu makan berlebihan bukan karena lapar, melainkan sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati, mengurangi stres atau mencari kenyamanan emosional.⁶⁸ Strategi ini merupakan penanganan stres yang sering digunakan oleh mahasiswa.⁶⁹ *Emotional eating*, jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan timbulnya hal negatif salah satunya adalah peningkatan berat badan.⁷⁰

2.5 Kerangka Pemikiran



Keterangan :

————— : Hubungan yang diteliti - - - - - : Faktor yang memengaruhi variabel

..... : Hubungan yang tidak diteliti : Variabel yang diteliti

Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran

2.5 Hipotesis Karya Tulis Ilmiah

1. Hipotesa Nol (H_0)

Tidak ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

2. Hipotesa Alternatif (H_1)

Ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.