



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa Latin "*anxius*" yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan dapat dianggap sebagai emosi yang mirip dengan ketakutan tetapi kurang fokus. Kecemasan lebih terkait dengan kekhawatiran akan ancaman yang tidak terduga di masa depan, tetapi ketakutan biasanya muncul sebagai respons terhadap ancaman yang jelas dan segera. Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan peningkatan rangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak nyaman, dan kecemasan akan sesuatu yang negatif (Fitri and Ifdil, 2016).

Menurut *World Health Organization* (2018) remaja usia 15-24 tahun mengalami transformasi pematangan fisik lebih cepat daripada pematangan psikososial. Rasa cemas dapat berasal dari dua sumber yaitu dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kesibukan organisasi, biaya pembuatan skripsi, malas, dan tidak semangat sedangkan faktor eksternal termasuk berhadapan dengan guru dan penguji serta kesulitan dengan sistem kampus yang kompleks sehingga kecemasan memiliki dampak negatif seperti gangguan kesehatan mental dan menurunkan prestasi akademik seseorang (Amalia, Abdilah and Tarwati, 2023).

2.1.2 Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan diantaranya (Fitri and Ifdil, 2016) :

1. Cemas, khawatir, dan bimbang

2. Kurang percaya diri dan gugup tampil di depan umum
3. Merasa tidak bersalah
4. Tidak tenang saat duduk
5. Sering mengeluh
6. Mudah tersinggung dan suka membesar-besarkan masalah yang kecil
7. Merasa bimbang dan ragu

2.1.3 Jenis Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi tiga jenis (Amalia *et al.*, 2023) :

1. Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*) adalah perasaan cemas yang disebabkan oleh bahaya yang tidak diketahui. Terlepas dari kenyataan bahwa perasaan egois berasal dari keinginan dirinya sendiri. Pada kecemasan neurosis ini mempunyai dasar waktu saat masih kecil contohnya ketika seorang anak mendapatkan hukuman dari orang tua secara berlebihan sehingga muncul ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif.
2. Kecemasan Realistis (*realistic anxiety*) dikenal sebagai kecemasan realistis didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan atau kecemasan yang bersumber dari ketakutan yang mengancam di dunia nyata seperti takut terhadap kebakaran, gempa bumi, atau binatang buas.
3. Kecemasan Moral (*moral anxiety*) merupakan kecemasan yang bermula dari konflik ego dan rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri dengan gangguan seperti berkeringat, berdebar, ketakutan, gemetar, detak jantung cepat dan wajah pucat.

2.1.4 Tingkat Kecemasan

Terdapat empat tingkat kecemasan menurut (Amalia, Abdilah and Tarwati, 2023) :

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini menyebabkan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, gejalanya seperti gelisah, kesulitan tidur, hipersensitif. Kecemasan ringan skala 14-20.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan sehingga membuat seseorang ketakutan dan tidak fokus pada suatu hal sehingga mengabaikan yang lebih penting. Respon fisiologis seperti nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, nafas pendek dan gelisah sedangkan respon kognitif seperti fokus pada apa yang menilai perhatiannya. Kecemasan sedang skala 21-27.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat yaitu seseorang cenderung fokus pada satu hal dan tidak mempertimbangkan hal lain. Gejala kecemasan berat yaitu pusing, mual, sakit kepala, gemetar, insomnia, takikardi, sering buang air kecil dan buang air besar. Kecemasan berat skala 28-42.

4. Panik

Pada tingkat kecemasan panik yang disertai dengan perasaan takut, dan ketakutan kehilangan kendali menyebabkan apabila seseorang 7 Universitas Muhammadiyah Surabaya panik tidak dapat bertindak meskipun diberi arahan. Kondisi panik ini menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang keliru, dan kehilangan kemampuan untuk berpikir. Tingkat kecemasan ini tidak cocok dengan kehidupan normal dan dapat menyebabkan kelelahan berat hingga kematian jika

berlangsung lama. Ketidakmampuan untuk fokus pada sesuatu adalah salah satu gejala panik, Skala panik 42-56.

2.1.5 Faktor Penyebab Kecemasan

Dedy Nugraha and Sunan Kalijaga Yogyakarta, (2020) Kecemasan berasal dari faktor internal dan eksternal :

1. Faktor lingkungan yang berpengaruh pada pola pikir seseorang tentang diri mereka dan orang lain yang dipengaruhi baik itu lingkungan kerja maupun sekolah. pada seseorang akan insecure terhadap teman, keluarga, atau teman kerja sampai seseorang tidak aman ditempati tinggalnya.
2. Perasaan yang tidak bisa diungkapkan, apabila seseorang tidak mampu mengatasi perasaannya sendiri, kecemasan dapat muncul terutama berlaku jika seseorang menahan perasaan marahnya atau frustrasi selama waktu yang lama.
3. Pikiran cemas karena berhubungan tentang tubuh dan pikiran ini akan terjadi saat hamil, remaja, dan sembuh dari penyakit.

2.2 Pola Makan

2.2.1 Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan kondisi yang menggambarkan variasi dan kuantitas makanan yang biasa dikonsumsi oleh seseorang (Raden Vina Iskandya Putri Rachm, 2023). Pola makan sangat penting dalam mempengaruhi status gizi individu seseorang baik dalam keseimbangan gizi maupun hal kecukupan yang sangat perlu pada tubuh kita. Apabila seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, berkualitas tinggi, dan bervariasi secara seimbang untuk

memenuhi berbagai macam nutrisi yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh dapat mencapai kondisi gizi yang ideal (Kemenkes RI. 2020).

Konsumsi pola makan yang seimbang mengacu pada pola pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memastikan tubuh dalam keseimbangan gizi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dengan jumlah yang cukup sesuai kebutuhan (Raden Vina Iskandya Putri Tsani Aulia Rachm, 2023).

Menurut (Yuanda Andi wegi, 2020) Secara umum pola makan dibagi menjadi 3 komponen yang terdiri sebagai berikut :

1. Jenis Makan

Jenis makan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Sumber makanan utama masyarakat Indonesia terdiri dari beras, sagu, jagung, umbi-umbian dan tepung.

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali seseorang dalam makan sehari seperti makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan.

3. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jika jumlah yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan frekuensi makan teratur maka seseorang dapat mencapai status gizi yang baik, namun kekurangan salah satu sumber nutrisi dapat menyebabkan masalah gizi.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku pola makan yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor Internal

a) Faktor Fisik

Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya berat badan dan bentuk tubuh yang meningkatkan risiko seseorang mencemaskan pada berat badannya khususnya pada perempuan yang lebih sensitif dengan bentuk tubuh, perubahan ukuran dan penampilan

b) Faktor Psikologis

Gangguan psikologi berupa kecemasan, depresi, maupun stres yang dapat mempengaruhi nafsu makan seseorang sehingga akan berpengaruh terhadap status gizi. Saat seseorang mengalami gangguan psikologis mereka mungkin makan terlalu banyak atau mengurangi asupan makannya sebagai untuk mengatasi emosi negatif (Vory, 2022)

2. Faktor Eksternal

a) Ekonomi Keluarga

Permasalahan yang terjadi di lingkungan keluarga pada masalah gizi yang seseorang disebabkan oleh kondisi sosial ekonomi keluarga kebanyakan masuk dalam kategori rendah sehingga membuat keluarga menyajikan makanan hanya seadanya.

b) Pendidikan

Tingkat Pendidikan mempengaruhi seseorang tentang zat-zat makanan yang baik bagi kesehatan agar seseorang mudah mengetahui status gizi mereka.

Seseorang dapat memperbaiki nutrisi mereka dengan mempelajari nutrisi mereka, keluarga dengan tingkat Pendidikan tinggi biasanya dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang baik individu maupun masyarakat.

c) Pekerjaan Orang tua

Peran orang tua sangat penting dalam mengasuh merawat serta proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik dalam proses pemberian pola makan sehingga status gizi seseorang menjadi baik. Tingkat penghasilan keluarga juga akan mempengaruhi kualitasnya makanan terhadap anaknya sehingga apabila mendapatkan penghasilan yang tinggi akan menimbulkan kualitas pola makan dan status gizi terhadap anggota keluarganya pada saat pemilihan menu makanan dan pengolahan makanan yang baik pasti akan mempengaruhi pola makan.

d) Sanitasi Lingkungan

Sanitasi lingkungan sangat erat terkait dengan gizi, berbagai jenis penyakit infeksi yang mengganggu dapat muncul karena sanitasi lingkungan yang buruk seperti penyakit infeksi saluran pencernaan yang mengganggu penyerapan zat gizi akibatnya seseorang kekurangan zat gizi.

2.2.3 Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah pola makan mengacu pada pengaturan jumlah dan jenis makanan yang berbeda dikonsumsi setiap hari. Pola makan yang seimbang juga mencakup jumlah gizi cukup dari berbagai kelompok makanan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Untuk menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh seseorang harus mengatur jumlah makanan yang dikonsumsinya secara teratur.

Ketika kita mengonsumsi pola yang tidak seimbang, energi yang menyuplai ke tubuh kita tidak akan sesuai dengan energi yang dibutuhkan setiap kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Selain itu, jika gaya hidup dan perilaku masyarakat tidak berhati-hati dalam mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang maka hal itu akan berdampak pada kesehatannya (Putri Iskandya Vina Raden, 2023)

Pola makan adalah berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari, jika pola makan tidak seimbang zat gizi yang masuk ke tubuh juga tidak seimbang. Dalam Permenkes RI No 41 tahun 2014 diperkirakan bahwa jumlah makanan yang dikonsumsi oleh orang Indonesia masih jauh dari keseimbangan gizi. Penelitian dari Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa banyak orang di Indonesia yang tidak mengonsumsi sayur dan buah (Tobelo *et al.*, 2021)

Makanan yang seimbang adalah makanan yang banyak mengandung zat gizi didalamnya seperti protein hewani dan protein nabati, buah-buahan, dan sayur-sayuran.

2.2.4 Perilaku Pola Makan

Emotional Eating merupakan perilaku makan secara berlebihan yang dipicu oleh strategi koping stres yang tidak efektif, bukan karena fisiologis tubuh. Kondisi ini didorong oleh peningkatan hormon kortisol secara signifikan, yang memicu dorongan kuat untuk makan demi memperbaiki suasana hati. Terdapat beberapa faktor yang memicu perilaku *emotional eating* meliputi kondisi stres, kecenderungan makan demi kenyamanan emosional (*stuffing emotion*) alih-alih memenuhi rasa lapar fisik, serta adanya rasa bosan atau kehampaan diri, dan kebiasaan masa kecil yang sering menerima makanan sebagai bentuk hadiah

sehingga membentuk pola perilaku sampai dewasa yang kemudian diperkuat oleh adanya pengaruh lingkungan sosial (Nurdiani *et al.*, 2023).

External Eating adalah merupakan perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap stimulus luar tanpa memedulikan kondisi biologis tubuh seperti rasa lapar atau kenyang tindakan makan pada individu ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti aroma, ketersediaan, dan cita rasa yang disajikan (SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang *et al.*, 2018).

Restrained Eating merupakan perilaku makan individu yang secara sadar mengontrol dan membatasi asupan makanan mereka. Tindakan pengontrolan ini sengaja dilakukan dengan tujuan untuk menjaga berat badan agar tidak meningkat atau sebagai upaya untuk menurunkannya (Nurdiani, Rahman and Madanijah, 2023)

2.3 Hubungan Gangguan Kecemasan Terhadap Pola Makan

Pola makan dan tingkat kecemasan saling mempengaruhi satu sama lain secara kompleks. Kebiasaan makan yang buruk dapat memperburuk gejala kecemasan, sementara kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi pola makan. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang makan makanan yang tidak sehat lebih cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan sehingga memengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental.

Kadar lipoprotein, trigliserida, dan kolesterol dalam darah dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak seimbang dan berlebihan seperti makan yang tinggi karbohidrat, lemak, dan protein. Kebiasaan tidak sehat yang terkait dengan kondisi dapat menyebabkan perilaku makan yang buruk, mungkin karena kehilangan

pengaturan diri dan kecenderungan untuk makan berlebihan. Perubahan fisiologi yang disebabkan oleh kebiasaan yang dapat memengaruhi nafsu makan sehingga mempengaruhi perilaku makan.

Penelitian Mursalin *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jadwal padat dan banyak menghabiskan waktu di kampus cenderung mengabaikan waktu makan sehingga mereka yang mengabaikan dan tidak beraturannya pola makan. Jika pola makan yang sehat tidak diterapkan, seseorang berisiko mengalami kekurangan gizi atau ketidakseimbangan gizi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka.

Pada mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya karena mempunyai risiko mental yang lebih buruk dikarenakan mempunyai jadwal perkuliahan yang lebih padat dibandingkan yang lainnya, akibatnya mahasiswa kedokteran cenderung mengalami lebih banyak tekanan dan tanggung jawab. Kecemasan dapat memiliki efek negatif seperti distorsi persepsi yang dapat mengganggu belajar dan mengurangi daya ingat yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Kecemasan juga mempengaruhi perubahan selera makan baik terjadi peningkatan atau penurunan (Vory, 2022).

Pada mahasiswa yang mengalami stresor pada akademiknya yang mempengaruhi perilaku makanannya. Hal ini terkait dengan *neuropeptide* yang dilepaskan saat lapar sehingga mengurangi kecemasan pada seseorang salah satu cara untuk mengatasinya yaitu *eating emotional* yaitu seseorang memiliki perilaku makan yang berlebihan saat mengalami situasi emosional atau perasaan negatif. Selain itu juga Beberapa orang mengalami kehilangan nafsu makan dikarenakan

mengalami kecemasan, jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan pada status gizi.

