

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa dikategorikan termasuk usia dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi atau Universitas. Menurut Santrock (2011) dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa yang berusia 18-25 tahun. Kondisi pandemi COVID-19 yang terjadi membuat mahasiswa mengalami perubahan dalam kehidupan perkuliahannya yang saat ini dilakukan secara *online* (daring) dimana sebelumnya perkuliahan dilakukan secara tatap muka. Adanya perubahan tersebut mahasiswa harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dan apabila tidak dapat menyesuaikan diri akan memicu munculnya masalah psikologis seperti kecemasan.

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang biasanya ditandai dengan munculnya perasaan khawatir terhadap berbagai peristiwa yang terjadi di kehidupan sehari-harinya. Masalah kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa (Munir, S., Gondal, A.Z., & Takov, 2019). Menurut Martin (2003) masalah kecemasan yang berlebihan sampai kurang lebih 6 bulan dan apabila dibiarkan akan menjadi memburuk sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari disebut gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Faktor penyebab dari kecemasan sangat bervariasi dan gejala yang ditimbulkan dari setiap orang berbeda-beda. Beberapa penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa saat masa pandemi COVID-19 seperti lingkungan belajar yang tidak kondusif, fasilitas belajar yang kurang memadai, beban belajar dan beban jadwal perkuliahan yang bertambah dibandingkan dengan kuliah tatap muka sebelumnya maupun kurangnya kesiapan yang dilakukan mahasiswa untuk melaksanakan perkuliahan *online* (NurCita & Susantiningsih, 2020).

Dampak kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat menurunkan daya ingat dan konsentrasi belajar sehingga akan menghambat kemampuan belajar yang berpengaruh terhadap penurunan kinerja dan memengaruhi

pencapaian mahasiswa (Anissa *et al.*, 2018). Selain itu, kecemasan juga dapat berdampak negatif terhadap mahasiswa berupa gangguan pola tidur, perubahan gaya hidup ke arah negatif seperti mengonsumsi minuman beralkohol, merokok, ataupun memiliki pikiran untuk bunuh diri (Son *et al.*, 2020).

Berdasarkan data WHO tahun 2015 sekitar 3,6% populasi di dunia mengalami masalah kecemasan (World Health Organization, 2017). Prevalensi tertinggi masalah kesehatan mental ditemukan pada populasi muda yang berusia 18-25 tahun sebesar 22,3% di Amerika Serikat (Mental Illness, 2016). Hasil penelitian Goodwin *et al* (2020) menyatakan responden yang berusia 18-25 tahun mengalami peningkatan prevalensi kecemasan dimana pada tahun 2008 sebesar 7,97% dan tahun 2018 sebesar 14,66%.

Menurut data Riskesdas (2013), prevalensi jumlah masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental pada usia di atas 15 tahun sebesar 6% dengan provinsi tertinggi adalah Sulawesi Tengah sebanyak 11,6% dan terjadi kenaikan pada tahun 2018 menjadi sebanyak 9,8% dari seluruh populasi dimana Sulawesi Tengah masih menjadi provinsi dengan gangguan kesehatan mental tertinggi di Indonesia dengan 15,7%. Pada kelompok usia 15-24 tahun yang mengalami gangguan kesehatan mental sebesar 10% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Anissa *et al* (2018) menunjukkan sebanyak 32,2% mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Beberapa hasil penelitian lain ditemukan mengenai kecemasan pada mahasiswa seperti dari hasil penelitian oleh Yusoff (2012) menunjukkan bahwa masalah kecemasan sedang hingga berat ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa tingkat pertama sebesar 67,5%. Mahasiswa tingkat kedua mengalami kecemasan sebanyak 26,9% dengan kecemasan ringan sebesar 94,4% (Sögüt *et al.*, 2021). Terdapat beberapa hasil literatur lain yang menjelaskan mahasiswa tingkat tiga mengalami kecemasan ringan sebesar 48% dan mahasiswa tingkat empat mengalami kecemasan sedang sebanyak 32,2% (Anggraeini, 2018 ; Alamanda *et al.*, 2017).

Prevalensi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa perempuan lebih tinggi sebanyak 18,5% dibandingkan dengan laki-laki 10,4%. Kecemasan banyak terjadi pada perempuan karena perempuan lebih peka dibandingkan dengan laki-laki (Manchevska *et al.*, 2014; Farooqi, Y.N., Ghani, R. and Spielberg, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Cao *et al* (2020) menunjukkan sebanyak 24,9 % mahasiswa di China mengalami kecemasan. Hasil lain pada penelitian Akhtarul Islam *et al* (2020) menyatakan sebanyak 87,7% mahasiswa di Bangladesh ditemukan mengalami kecemasan ringan hingga berat. Hasil penelitian Komang & Yanti (2021) di Universitas Nahdlatul Ulama NTB menunjukkan sebanyak 42,13% mahasiswa mengalami kecemasan ringan yang disebabkan karena pembelajaran *online*. Masalah kecemasan yang terjadi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor keluarga, sosial, akademik, gaya hidup sedentari dan asupan makanan baik zat makro maupun zat gizi mikro.

Asupan makanan yang dikonsumsi dapat mengurangi ataupun meningkatkan gejala kecemasan seperti asupan protein yang dapat memengaruhi fungsi otak dan kesehatan mental sesuai dengan hasil penelitian Khanna & Aeri (2020) menunjukkan asupan protein secara signifikan berkaitan dengan skor depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Penaforte *et al* (2016) menyatakan bahwa karbohidrat dapat meningkatkan kadar serotonin yang penting untuk neurotransmitter dalam sistem saraf pusat yang bertanggung jawab atas perasaan senang dan berbagai aspek suasana hati.

Hasil lain menyatakan bahwa lemak yang dikonsumsi dalam jumlah banyak dapat berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan (Gibson-Smith *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Liu *et al* (2021) menunjukkan hubungan yang signifikan antara asupan serat dan skor kecemasan. Peningkatan asupan serat berkaitan dengan penurunan prevalensi kecemasan. Asupan serat dapat mengatur kecemasan melalui regulasi faktor inflamasi dan tingkat neurotransmitter oleh asam asetat (Korczak & Slavin, 2020 ; Soliman *et al.*, 2012).

Selain zat gizi makro dan serat terdapat juga zat gizi mikro yang berhubungan dengan kecemasan seperti vitamin B. Kurangnya asupan vitamin B9 dan B12 dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Almeida, O., Ford, A., & Flicker, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Fikriya *et al* (2016) menunjukkan terdapat perubahan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan vitamin B6. Vitamin B6 efektif dapat menurunkan gejala kecemasan pada premenstrual sindrom (Koleini & Valiani, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Zhao *et al* pada tahun 2011 menyatakan asupan vitamin B9 yang tinggi dapat mengurangi risiko gangguan depresi dan kecemasan serta penggunaan suplementasi vitamin B9 1-4 kali/hari ditemukan berkaitan secara signifikan dengan depresi dan kecemasan dimana penggunaan suplementasi vitamin B9 pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki sebesar 50,2% dan 38,7%. Hasil lain pada penelitian Foster-Brown *et al* (2021) menyatakan vitamin B12 memiliki hubungan negatif dengan kecemasan. Asupan vitamin B12 yang rendah dapat meningkatkan risiko kecemasan. Selain dari asupan makanan terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan yaitu gaya hidup sedentari.

Gaya hidup sedentari merupakan perilaku sehari-hari yang dilakukan dengan tidak membutuhkan banyak energi sehingga dapat memicu terjadinya PTM yang dapat menyebabkan peningkatan gejala kecemasan (Lucas *et al.*, 2011). Gaya hidup sedentari yang dilakukan dan kurangnya aktivitas fisik akan memiliki efek yang lebih parah dengan seseorang yang memiliki risiko metabolik dan kondisi kronis. Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor risiko kecemasan (Teychenne *et al.*, 2015 ; Stubbs *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RT 01, 02, dan 03 Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu dengan membagikan kuesioner *online* (*google form*) yang berisi 15 pertanyaan dan didapatkan hasil sebanyak 83,3% mahasiswa mengalami kecemasan yang sebagian besar dialami oleh mahasiswa perempuan sebesar 60%. Penyebab

kecemasan yang paling banyak disebabkan karena masalah perkuliahan *online*.

Gejala yang dirasakan mahasiswa saat mengalami kecemasan berbeda-beda seperti merasa pusing, sakit kepala, jantung berdebar lebih cepat, tidak bisa tidur, nafsu makan berkurang, dan konsentrasi belajar menurun. Selain masalah kecemasan, sebagian besar mahasiswa mengisi waktu luang dengan berbaring disertai dengan bermain hp maupun menonton film.

Berdasarkan dari masalah di atas, saya ingin mengkaji lebih lanjut mengenai keterkaitan antara asupan zat gizi makro, asupan vitamin B, dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa serta masih kurangnya referensi mengenai keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Saat ini masalah gangguan kecemasan yang terjadi telah banyak ditemukan dan terlihat dari angka prevalensi yang menyatakan ada peningkatan pada kasus kecemasan terutama pada mahasiswa. Mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru baik dari segi akademik maupun segi sosial yang membuat mahasiswa menjadi merasa cemas. Saat seseorang mengalami kecemasan akan berpengaruh terhadap asupan makanan yang dikonsumsi. Hal ini akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan zat gizinya terutama zat gizi makro seperti karbohidrat, serat, protein, dan lemak yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi maupun serat sebagai regulasi faktor inflamasi untuk kecemasan dan vitamin B yang berkaitan dengan kecemasan. Vitamin B ini perlu didapatkan dari makanan dan memiliki manfaat pada suasana hati maupun fungsi kognitif. Adanya perubahan pada asupan makanan yang dikonsumsi dan disertai dengan penerapan gaya hidup sedentari dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan pada mahasiswa tidak dapat diteliti secara menyeluruh untuk menghindari meluasnya objek penelitian, maka pembatasan masalah pada penelitian ini hanya berfokus pada hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat, serat), vitamin B (vitamin B6, B9 dan B12), dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik individu berdasarkan usia, jenis kelamin, semester, dan kebiasaan merokok pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.
- b. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro (karbohidrat, serat, protein, dan lemak) pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.
- c. Mengidentifikasi asupan vitamin B (vitamin B6, B9, dan B12) pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.

- d. Mengidentifikasi gaya hidup sedentari pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.
- e. Mengidentifikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.
- f. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro (karbohidrat, serat, protein, dan lemak) dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.
- g. Menganalisis hubungan asupan vitamin B (vitamin B6, B9, dan B12) dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.
- h. Menganalisis hubungan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Memberikan pengetahuan tambahan mengenai hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa dan dapat memberikan informasi kepada masyarakat sekitar serta dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian terkait.

### **2. Bagi Universitas**

Memberikan pendidikan atau bahan masukan untuk proses pembelajaran mengenai hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa dan diharapkan bisa bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan serta dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran.

### **3. Bagi Responden**

Memberikan informasi dan wawasan bagi mahasiswa tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa serta hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, dan gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa.

## 1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Yuanyuan Liu, Yang Ju, Lingling Cui, Ting Liu, Yunying Hou, Qing Wu, Omorigieva Ojo, Xiaojiao Du and Xiaohua Wang	2021	<i>Association between Dietary Fiber Intake and Incidence of Depression and Anxiety in Patients with Essential Hypertension</i>	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dan skor kecemasan.
2	Xing Wang, Hongguang Chen, Ling Liu, Yuan Liu, Nan Zhang, Zhenghai Sun, Qing Lou, Weichun Ge, Bo Hu and Mengqian Li	2020	<i>Anxiety and Sleep Problems of College Students During the Outbreak of COVID-19</i>	<i>Non- probability sampling survey</i>	Prevalensi gejala kecemasan, masalah tidur, dan stres meningkat pada mahasiswa.
3	Rachel A. Wattick, Rebecca L. Hagedorn, and Melissa D. Olfert	2018	<i>Relationship between Diet and Mental Health in a Young Adult Appalacation</i>	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara kecemasan dan jenis kelamin, status ketahanan pangan, dan asupan gula tambahan.

			<i>College Population</i>		
4	Vinoth Gnana Chellaiyan, Fasna Liaquath Ali, Jasmine Maruthappandan	2018	<i>Association between Sedentary Behaviour and Depression, Stress and Anxiety among Medical School Students in Chennai, India</i>	<i>Cross Sectional</i>	Tidak ada hubungan kebiasaan sedentari dan kecemasan.
5	Ulul Fikriya, Yeni Agus Safitri, Tut Rayani Aksohini Wijayanti	2016	Pemberian Vitamin B6 Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Akhir Dengan Premenstruasi Syndrom	Deskripsi observasional dengan pendekatan studi kasus	Terdapat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan vitamin B6.
6	Megan Teychenne, Sarah A Costigan and Kate Parker	2015	<i>The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review</i>	<i>Systematic review</i>	Dari 9 studi, 5 studi menemukan hubungan positif antara <i>sedentary behavior</i> dan risiko kecemasan.  Dari 5 studi ditemukan ada hubungan antara

					<p>waktu duduk dan risiko kecemasan.</p> <p>Dari total 4 studi menemukan hubungan antara <i>screentime</i> dan risiko kecemasan.</p> <p>Dari 3 studi <i>cross sectional</i> menunjukkan hubungan menonton televisi dan risiko kecemasan</p> <p>Dari 2 studi <i>cross sectional</i> menunjukkan hubungan penggunaan komputer dan risiko kecemasan.</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dari beberapa penelitian di atas yang membedakan dengan penelitian ini adalah:

1. Variabel yang digunakan. Pada penelitian ini variabel yang digunakan asupan zat gizi makro (karbohidrat, serat, protein, dan lemak), vitamin B (vitamin B6, B9, dan B12) dan gaya hidup sedentari.
2. Masih sedikit penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, gaya hidup sedentari dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa.

3. Tempat penelitian. Pada penelitian ini akan dilakukan di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu dan belum pernah menjadi tempat penelitian pada penelitian sebelumnya yang serupa.

