

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu permasalahan kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dan berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas di berbagai negara adalah obesitas. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai penyakit dan komplikasi serius, seperti diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, osteoarthritis, serta penyakit kardiovaskular(1). Terjadinya obesitas tidak terlepas dari peran berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat, termasuk perilaku *food craving*. Beberapa bentuk perilaku *food craving*, terutama keinginan untuk mengonsumsi makanan ringan tinggi kalori, diketahui sebagai prediktor utama pola makan tidak sehat serta memiliki hubungan yang erat dengan gangguan makan serta obesitas(2).

Perilaku *food craving* lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Berdasarkan penelitian Feraco *et al.* (2024), *food craving* dialami oleh 37,4% perempuan dan 27,0% laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas yang mengalami episode *food craving* adalah wanita(3). Penelitian Kocyigit *et al.* (2025) terhadap sejumlah mahasiswi keperawatan didapatkan prevalensi *food craving* sebesar 81,6% dan dialami sebagai *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS)(4).

Terdapat banyak faktor dan stimuli yang dapat memengaruhi keinginan makan, di mana faktor-faktor tersebut berbeda antarindividu dan bersifat situasional. Penelitian pada sebagian individu, *food craving* dapat diinduksi dengan cara membayangkan makanan favorit mereka, meskipun mereka sudah merasa kenyang(5). Terdapat faktor eksternal berupa paparan terhadap *food cues*, yaitu berbagai stimulus yang dapat memicu keinginan atau respons terhadap makanan, seperti misalnya melihat brownies, kemasannya atau mencium baunya. Stimulus tersebut secara andal membangkitkan respons fisiologis tubuh, termasuk peningkatan salivasi, detak jantung, dan aktivitas lambung yang menginduksi terjadinya *food craving*(6). Kondisi lainnya yang terkait dengan *food craving* adalah

kondisi emosional negatif atau stres. Beberapa individu yang mengalami kondisi tersebut cenderung merespon dengan makan sesuatu, yang disebut dengan *emotional eating*(7).

Mood, atau disebut juga suasana hati, adalah kumpulan perasaan yang selalu hadir dan membentuk latar belakang dari setiap pengalaman individu, tetapi dapat berfluktuasi dari waktu ke waktu. Literatur menunjukkan bahwa gangguan *mood*, termasuk depresi dan kondisi *mood* negatif lainnya, lebih sering dilaporkan oleh perempuan dibandingkan laki-laki(8). Berbagai penelitian telah mengkonfirmasi hubungan antara kondisi emosional dengan pemilihan makanan dan gangguan makan, di mana terdapat persepsi bahwa makanan dapat menjadi pengisi kekosongan yang mungkin timbul dalam kondisi seperti kesepian, kesedihan yang disebabkan oleh stres, konflik hubungan sosial dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan lainnya(9). Penelitian Wulandari *et al.* (2022) menemukan bahwa populasi mahasiswa kedokteran rentan mengalami tekanan psikologis, depresi, kelelahan dibandingkan dengan populasi lain. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa kedokteran umumnya sering mengalami tekanan akademik tinggi dan jadwal yang padat sehingga lebih rentan terhadap tingkat stres yang tinggi serta fluktuasi *mood* yang signifikan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi terjadinya perilaku *food craving* di kalangan tersebut(10). Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *mood* dengan perilaku *food craving* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh. Peneliti memilih Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh karena belum pernah dilakukan penelitian serupa di tempat tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Perilaku *food craving* merupakan fenomena yang sangat umum dijumpai, terutama pada perempuan. Pada kelompok kontrol, perempuan dilaporkan memiliki tingkat *food craving* spesifik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami *food craving* dengan frekuensi maupun intensitas yang lebih tinggi(11). Meskipun *food craving* merupakan respon fisiologis, *craving* yang berlebihan terhadap makanan tidak sehat dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya gangguan makan serta

berkontribusi terhadap munculnya obesitas dan berbagai penyakit terkait obesitas(12). Meskipun demikian, perilaku *food craving* masih kurang mendapat perhatian, baik dari masyarakat maupun tenaga kesehatan. Selain itu, penelitian mengenai perilaku *food craving* di Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara *mood* dengan perilaku *food craving* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh?
2. Bagaimana gambaran *mood* mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh?
3. Bagaimana gambaran perilaku *food craving* mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh?
4. Apakah terdapat hubungan antara *mood* dengan perilaku *food craving* yang signifikan pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara *mood* dengan perilaku *food craving* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh.
2. Mengetahui gambaran *mood* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh.
3. Mengetahui gambaran perilaku *food craving* mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh.

4. Mengetahui hubungan antara *mood* dengan perilaku *food craving* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Memberikan informasi terkait hubungan antara *mood* dengan perilaku *food craving* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh dan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai *mood* dan *food craving*.

1.5.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi untuk lebih memahami dan mengelola perilaku *food craving* dalam berbagai kondisi *mood*. Edukasi ini diharapkan dapat membantu individu mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengontrol *food craving* dan membuat pilihan makanan yang lebih seimbang.