

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Kesehatan mental sangatlah penting bagi kehidupan seseorang, kesehatan mental sendiri dapat dipengaruhi oleh banyak sebuah faktor, contohnya pertemanan, keluarga , gaya hidup, dan masih banyak faktor lainnya. Kesehatan mental bisa memberikan dampak positif maupun negatif bagi seseorang, kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi kehidupan yang baik juga, sedangkan kondisi kesehatan mental yang memburuk akan mengganggu kualitas hidup seseorang, maka dari itu wajib untuk mengetahui kondisi mental seseorang. Masalah kesehatan mental sangat penting dalam bidang pendidikan khususnya dikalangan mahasiswa, agar dapat belajar dengan lancar dan konsentrasi belajar, maka semua mahasiswa harus dalam kondisi fisik dan mental yang baik mahasiswa umumnya usia yang sedang mengalami peralihan dari remaja ke usia dewasa, juga dalam masa masa pencarian jati diri dan merencanakan bagaimana masa depan nantinya. Sebagai seorang mahasiswa, kegiatan akademik juga terikat erat dengan stress. Penyebab stress mahasiswa mungkin terletak pada proses akademiknya, terutama tuntutan tugas kuliah, tuntutan harapan orangtua maupun tuntutan harapannya sendiri untuk berhasil di masa depan nantinya (Nurhafiyah dan Marcos, 2023).

Kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera pada individu dimana dia dapat mengembangkan potensi-potensinya, mampu mengatasi stress secara normal, dan dapat melakukan fungsi sosial dengan baik, serta dapat melaksanakan pekerjaan secara produktif. Sehingga kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketidakadaan atau absennya penyakit fisik saja. Kesehatan mental tidak ada dengan sendirinya, tetapi bagian integral dan esensial dari kesehatan secara keseluruhan, yang dapat didefinisikan setidaknya dalam tiga cara, yaitu sebagai tidak adanya penyakit, sebagai keadaan organisme yang memungkinkan kinerja penuh semua fungsinya atau sebagai keadaan keseimbangan dalam diri seseorang dan antara diri sendiri dan lingkungan fisik serta sosial seseorang. Dari tiga definisi yang digunakan tergantung pada tingkat pemenuhan kebutuhan kesehatan dasar, termasuk kebutuhan akan makanan, tempat tinggal, kelangsungan hidup, perlindungan, masyarakat, dukungan sosial, dan bebas dari rasa sakit, bahaya lingkungan, stress yang tidak perlu dan dari setiap bagian eksploitasi. Kesehatan mental seorang individu dapat dipahami sebagai kondisi yang menyiratkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk membentuk dan memelihara hubungan kasih sayang dengan orang lain, untuk tampil dalam peran sosial sesuai dengan budaya mereka dan untuk mengelola perubahan, mengenali, mengakui, dan mengkomunikasikan tindakan positif dan pikiran serta untuk mengelola emosi seperti kesedihan. Kesehatan mental memberikan perasaan berharga, kontrol, dan pemahaman fungsi internal dan eksternal. Dengan demikian kesehatan mental dapat dipahami sebagai kesejahteraan yang

dialami oleh individu terkait tiga aspek yaitu, aspek biologis, sosial, dan psikologis (Wahyuni dan Bariyyah, 2019).

Berdasarkan sejumlah penelitian, depresi merupakan suatu gangguan pada suasana hati yang ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas, serta menurunnya kemampuan individu dalam berfungsi secara normal. Untuk menilai tingkat keparahan gejala tersebut secara objektif, digunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* yang terdiri atas beberapa pernyataan yang menggambarkan kondisi emosional seseorang (Lovibond & Lovibond, 1995; Moya et al., 2022).

2.1.1. Faktor Kesehatan Mental

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, salah satu diantaranya adalah genetik. Faktor genetik dapat memengaruhi kerentanan seseorang terhadap gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar. Gen tertentu dapat mempengaruhi fungsi neurotransmitter yang berperan dalam mengatur suasana hati, seperti serotonin dan dopamin. Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup. Spiritualitas juga bersifat personal, afektif, pengalaman, dan kebijaksanaan. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi

ketika menghadapi tekan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019).

Akses terhadap Makanan Sehat, lingkungan fisik yang mendukung, seperti akses yang baik terhadap makanan bergizi dan segar, dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Di daerah yang kurang terjangkau oleh makanan sehat (*food deserts*), masyarakat cenderung memilih makanan olahan atau cepat saji yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental. Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik, Pola hidup yang seimbang, termasuk olahraga rutin dan pola tidur yang teratur



berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, kurang aktivitas fisik dan pola hidup tidak teratur bisa memperburuk kondisi kesehatan mental (Jackson, 2022)

2.2. Food Choice

Pemilihan makanan (*food choice*) adalah skema sederhana dari berbagai faktor yang disaring untuk keputusan akhir. *Food choice* adalah subjek penelitian gizi, ilmu makanan, psikologi, antropologi, sosiologi, dan cabang lain dari ilmu alam dan sosial. Hal ini juga dari kepentingan praktis besar bagi industri makanan dan terutama upaya pemasaran. Mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin tak hanya mengakibatkan obesitas, tetapi juga berdampak signifikan pada mental. Dilansir dari *reader digest*, sebuah studi menunjukkan pengaruh konsumsi makanan cepat saji pada psikologis. Selain depresi, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan. Karbohidrat olahan pada makanan cepat saji dapat menyebabkan gula darah turun. Gula darah yang sangat rendah dapat menyebabkan serangan panik, insomnia, dan gejala kecemasan. Selain itu, kekurangan asam lemak Omega-3 dalam makanan yang digoreng bisa menyebabkan otak mengalami gejala kecemasan. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul hubungan *food choice* terhadap kesehatan mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (Adenengsi dan Rusman, 2019).

Hasil penelitian terdahulu tentang hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian yang berpengaruh dalam *food choice* pada remaja, yakni gaya hidup modern, acara-acara sosial di restoran makanan cepat saji dan pemasaran yang gencar terutama melalui media televisi. Mahasiswa Akademi Keperawatan Panti Kosala Surakarta tingkat II (sebagai menanggapi) pernah mendapatkan pembelajaran mengenai gizi dan keterkaitannya dengan kesehatan, namun dalam pola konsumsinya juga dipengaruhi oleh perilaku khas mereka sebagai remaja dan lebih menyukai makanan cepat saji yang dianggap lebih praktis/efisien dari segi waktu, biaya, mudah didapat, dan rasa yang bias menambah selera makan. Saat ini, kebiasaan konsumsi makanan sehat telah berubah akibat perkembangan ekonomi yang begitu pesat. Hal ini ditandai dengan akses yang semakin mudah terhadap makanan yang tidak sehat dan juga harga yang lebih murah dibandingkan dengan makanan sehat. (Adenengsi dan Rusman, 2019)

2.2.1. Pengaruh *Food Choice*

Food Choice dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antara lain yaitu preferensi pribadi dan rasa, faktor sosial dan budaya, ketersediaan dan aksesibilitas, faktor ekonomi, pengetahuan nutrisi dan kesehatan serta kondisi emosional. *Food Choice* adalah aspek penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan, termasuk fisik dan mental. Peningkatan total energi yang dikonsumsi masyarakat di Indonesia dipicu oleh *food choice* yang kurang sehat seperti konsumsi pangan yang padat energi, tinggi gula dan lemak serta konsumsi sayur dan buah yang lebih sedikit.

Selain itu penyebab lainnya adalah gangguan makan berlebihan, yaitu keadaan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dan tidak dapat dikendalikan oleh individu juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas di Indonesia. Alasan dalam *food choice* adalah faktor penting yang mendorong orang untuk memilih makanan mana yang akan dikonsumsi, hal ini merupakan proses yang cukup kompleks (Fikha *et al.*, 2023).

2.3. Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Pola makan yang sehat tidak hanya memberikan manfaat bagi tubuh secara fisik tetapi juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesejahteraan yang meliputi keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial individu. Nutrisi yang tepat dapat mempengaruhi berbagai fungsi otak, suasana hati, dan risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh defisiensi nutrisi tertentu, seperti asam lemak omega-3, vitamin D, dan vitamin B12. Ketidakseimbangan nutrisi ini dapat memengaruhi fungsi otak dan neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati dan stres.

Peran nutrisi dalam kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup aspek fisik tetapi juga emosional dan kognitif. Nutrisi yang cukup dan seimbang dapat meningkatkan kinerja kognitif, memperbaiki konsentrasi, dan mengurangi risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, pola makan yang sehat juga dapat memainkan peran

dalam menjaga kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental. Konsumsi makanan yang kaya akan triptofan, sejenis asam amino yang dibutuhkan untuk produksi serotonin, dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental (Syahputra, 2024).

Nutrisi memainkan peran penting dalam kesehatan mental, yang berdampak pada fungsi kognitif, suasana hati, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Diet yang kaya akan nutrisi penting, seperti asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral, telah dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik. Di sisi lain, diet tinggi makanan olahan, gula, dan lemak jenuh telah dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental. Kebiasaan makan para pekerja kantoran, yang dipengaruhi oleh kenyamanan dan keterbatasan waktu, perlu dieksplorasi untuk memahami bagaimana pilihan nutrisi mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pemahaman ini dapat menginformasikan intervensi yang mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat meningkatkan kesehatan mental di tempat kerja (Wilanda *et al.*, 2024).

2.4. Kerangka Teori dan Konsep

Penelitian ini menggunakan teori pemilihan makanan (*Food Choice Theory*) yang menjelaskan bahwa keputusan individu dalam memilih makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi preferensi, pengetahuan, dan kebiasaan makan, sedangkan faktor eksternal mencakup ketersediaan makanan, aksesibilitas,

dan situasi sosial. Dalam konteks mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan, faktor internal seperti tingkat stres dan waktu yang terbatas sering menjadi pengaruh dominan dalam *food choice*. Mahasiswa yang berada dalam tekanan akademik cenderung lebih memilih makanan cepat saji atau makanan ringan yang mudah diakses, meskipun jenis makanan ini umumnya rendah nutrisi dan dapat memicu gangguan kesehatan mental jika dikonsumsi secara terus-menerus (Wahdaniyah *et al.*, 2023).

2.4.1. Teori Umum

Pada penelitian ini teori yang mendasari adalah teori Maslow tentang kebutuhan dasar dimana teori ini menjelaskan bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan dasar, dimulai dari kebutuhan fisiologis, seperti makanan, hingga kebutuhan aktualisasi diri. Pada level fisiologis, makanan menjadi kebutuhan primer yang tidak hanya menopang kehidupan fisik tetapi juga kesehatan mental. Pilihan makanan yang sehat dapat membantu individu mencapai kebutuhan psikologis seperti keamanan (*security*) dan harga diri (*self-esteem*) (Maslow, 1943). Dimana kaitannya dengan penelitian ini Jika kebutuhan dasar seperti makanan tidak terpenuhi dengan baik, maka kesehatan mental (bagian dari kebutuhan psikologis) dapat terganggu.

Selain teori Maslow dalam penelitian ini juga mengambil beberapa poin dalam teori stress Lazarus dan Folkman Dimana, Richard S. Lazarus dan Susan Folkman mengembangkan teori stres yang menekankan proses

penilaian individu terhadap stresor dan mekanisme koping yang digunakan. Teori ini dijelaskan dalam buku mereka "Stress, Appraisal, and Coping" yang diterbitkan pada tahun 1984.

2.4.2. Teori Khusus

Dalam penelitian ini terdapat beberapa teori yang mendukung teori umum yaitu:

- **Teori Pemilihan Makanan (*Food Choice Theory*)**

Teori ini menjelaskan bahwa *food choice* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk fisiologis, psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya. Meskipun tidak ada satu sumber tunggal yang mendefinisikan teori ini, konsepnya banyak dibahas dalam literatur gizi dan perilaku makan.

- **Teori Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental**

Teori ini berfokus pada bagaimana nutrisi memengaruhi fungsi otak dan kesehatan mental. Salah satu sumber yang membahas hubungan ini adalah artikel "Nutrition and mental health: A review of current knowledge" oleh Michael J. Crawford, yang diterbitkan dalam *European Neuropsychopharmacology* pada tahun 2013.

- **Teori Keseimbangan Energi dan Kesehatan Psikologis**

Teori ini menyatakan bahwa keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Konsep ini dibahas dalam berbagai literatur tentang nutrisi dan psikologi kesehatan, seperti dalam buku "*Nutrition, Exercise, and Behavior: An Integrated Approach to Weight Management*" oleh

Liane M. Summerfield, edisi ketiga, diterbitkan pada tahun 2015.

Dari teori-teori diatas dapat dilihat bahwa kaitannya dengan penelitian ini adalah Mahasiswa keperawatan yang memiliki waktu terbatas dan tekanan ekonomi mungkin lebih cenderung memilih makanan yang cepat dan murah, meskipun kurang sehat secara gizi. Hal ini dapat memberikan dampak pada kesehatan mental mereka. Pilihan makanan dengan kandungan gizi yang buruk dapat mengurangi kapasitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga memperburuk kondisi mental mereka. Hal ini juga didorong mahasiswa keperawatan yang menjalani pola makan tidak teratur atau tinggi kalori tetapi rendah nutrisi dapat memiliki energi yang buruk, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka.

2.5. Literatur Terkait

Penelitian sebelumnya yang juga membahas hubungan antara food choice dan Kesehatan mental yang dilakukan oleh (Adenengsi *et al.*, 2019) dengan judul Hubungan *Food Choice* Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja di Kota Parepare memberikan landasan penting untuk mengembangkan penelitian ini. Salah satu studi yang dilakukan di Kota Parepare menunjukkan bahwa meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan signifikan antara pilihan makanan dan kesehatan mental pada remaja ($p = 0,676$), tetap ditekankan pentingnya *food choice* untuk menunjang kesejahteraan secara umum.

Temuan tersebut memberi gambaran bahwa meski tidak selalu

terdeteksi hubungan langsung, peran makanan terhadap kesehatan mental tetap memiliki implikasi praktis. Studi lainnya di Surabaya pada mahasiswa tahun pertama memberikan bukti yang lebih spesifik. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aspek-aspek tertentu dalam *food choice* dengan tingkat stres, seperti faktor kesehatan ($p = 0,007$), kemudahan ($p = 0,016$), dan konsumsi karbohidrat ($p = 0,016$). Hal ini menegaskan bahwa pola makan sehat tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga secara langsung memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Kedua studi ini memperlihatkan bahwa terdapat kesenjangan pemahaman tentang mekanisme hubungan antara *food choice* dan kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa keperawatan yang menghadapi tekanan akademik dan klinis.

2.6. Konteks Mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Mahasiswa Akuntansi di Universitas Muhammadiyah Bengkulu menghadapi berbagai tantangan akademik dan praktis yang khas, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Sebagai bagian dari program pendidikan yang bertujuan mencetak perawat profesional dan berkarakter islami, mereka tidak hanya dituntut untuk memenuhi standar akademik, tetapi juga menjalani aktivitas praktik klinis yang memerlukan kesiapan mental dan fisik yang tinggi. Tingkat tekanan ini sering kali mengarah pada munculnya gejala kecemasan, stres, dan kelelahan mental (Nurhasanah dan Widyaningrum, 2019).

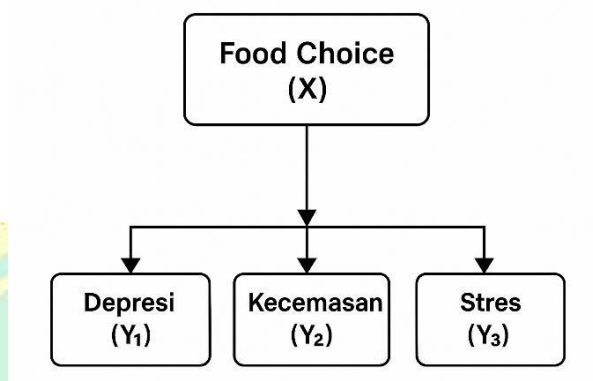
Selain tekanan akademik, mahasiswa keperawatan sering

dihadapkan pada keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sehat. Hal ini mengarahkan mereka pada pola konsumsi yang cenderung tidak terkontrol, seperti mengandalkan makanan instan, camilan tinggi kalori, atau bahkan melewatkan waktu makan. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, khususnya dalam konteks pemenuhan kebutuhan nutrisi penting bagi fungsi otak.

Di sisi lain, lingkungan sosial dan ekonomi mahasiswa juga turut memengaruhi preferensi dan pola makan mereka, termasuk ketersediaan makanan sehat di sekitar kampus dan kemampuan finansial untuk mengaksesnya (AHI, 2020).

Dalam situasi ini, penelitian yang berfokus pada hubungan antara food choice dan kesehatan mental menjadi sangat relevan. Pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *food choice* dan dampaknya pada kesehatan mental mahasiswa keperawatan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menyusun strategi intervensi. Hal ini tidak hanya penting bagi kesejahteraan mereka selama masa studi, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka menjalani profesi yang membutuhkan fisik dan mental yang prima.

2.7. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menggunakan hubungan antara variabel independen yaitu *Food Choice* (X), dengan tiga variabel dependen yang mewakili aspek kesehatan mental, yaitu Depresi (Y1), Kecemasan (Y2), dan Stres (Y3). Variabel *Food Choice* mengacu pada pola atau kecenderungan individu dalam memilih makanan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kenyamanan, harga, kebiasaan, mood, atau nilai-nilai personal. Dalam konteks ini *food choice* tidak hanya dilihat dari aspek gizi, melainkan juga dari faktor emosional dan praktis yang mendorong perilaku konsumsi mahasiswa.

Ketiga variabel dependen yakni depresi, kecemasan, dan stress, diukur menggunakan instrumen DASS-21 dan mencerminkan kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Depresi merujuk pada gejala perasaan sedih yang mendalam dan hilangnya minat, kecemasan menggambarkan perasaan takut

atau khawatir berlebihan, sedangkan stres menunjukkan adanya tekanan emosional akibat tuntutan lingkungan.

Kerangka ini menunjukkan bahwa pola *food choice* mahasiswa dapat memengaruhi tingkat kesehatan mental mereka. Panah yang menghubungkan *Food Choice* ke masing-masing variabel dependen mengindikasikan bahwa semakin buruk atau tidak sehat preferensi makanan yang dipilih, maka semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dengan demikian, kerangka konsep ini membantu peneliti dalam menyusun hipotesis serta menjelaskan arah dan bentuk hubungan antar variabel yang akan diuji secara empiris dalam penelitian.