

## HUBUNGAN STRES DENGAN *BINGE EATING DISORDER* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DI SEBUAH UNIVERSITAS SWASTA DI JAKARTA BARAT

Devi Putri Nabila<sup>1</sup>, Anastasia Ratnawati Biromo<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

email: dev\_i.405200045@stu.untar.ac.id<sup>1</sup>, Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

*Binge eating disorder* merupakan salah satu diagnosis gangguan makan dalam DSM-5. *Binge eating disorder* didefinisikan sebagai episode makan dengan kuantitas lebih besar dari apa yang sewajarnya dimakan. *Binge eating disorder* disebabkan oleh berbagai macam faktor, termasuk salah satunya stres. Penelitian ini dilakukan pada 100 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara untuk mencari hubungan antara stres dengan *binge eating*. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan *non-probability sampling*. Penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 67 responden (67%) mengalami stres, sedangkan 33 responden (33%) tidak mengalami stres. Sebanyak 14 responden (14%) responden yang mengalami stres juga memiliki perilaku *binge eating*, sedangkan 53 responden (53%) responden yang mengalami stres tidak memiliki perilaku *binge eating*. Penelitian ini mendapatkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara stres dengan kejadian *binge eating disorder* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (p-value 0,107).

**Kata kunci** : *binge eating*, stress

### ABSTRACT

*Binge eating disorder* is one of the eating disorders diagnoses in the DSM-5. *Binge eating disorder* is defined as episodes of eating larger quantities than what is normally eaten. *Binge eating disorder* is caused by a variety of factors, one of which is stress. This research was conducted on 100 respondents from the Faculty of Medicine, University of Tarumanagara to find the relationship between stress and *binge eating*. The research design used was *cross-sectional* with *non-probability sampling*. This study found that 67 respondents (67%) experienced stress, while 33 respondents (33%) did not experience stress. As many as 14 respondents (14%) of respondents who experienced stress also had *binge eating* behavior, while 53 respondents (53%) of respondents who experienced stress did not have *binge eating* behavior. This study found that there was no significant relationship between stress and the incidence of *binge eating disorder* in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University (p-value 0.107).

**Keywords** : *binge eating*, stress

### PENDAHULUAN

Stres adalah perasaan ketegangan emosional atau fisik. Stres bisa datang dari peristiwa atau pemikiran yang membuat manusia merasa frustrasi, marah, atau gugup. Stres adalah reaksi normal yang dimiliki tubuh ketika terjadi perubahan, yang menghasilkan respon fisik, emosional, dan intelektual. (Fred, 2022) Pendidikan kedokteran dikenal sebagai program studi yang tidak mudah dan membutuhkan komitmen waktu dan upaya yang besar dalam menjalaninya. Kegagalan beradaptasi dapat meningkatkan kejadian stres pada mahasiswa kedokteran sehingga dapat menimbulkan gangguan mental dan fisik. Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang dilakukan di Asia tepatnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di salah satu dari beberapa universitas di Malaysia mendapatkan angka prevalensi stres 41,9% (Alalwani, 2018), lalu penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di salah

satu dari beberapa universitas di Indonesia mendapatkan angka prevalensi stres 50,8%. Stres juga dapat menyebabkan beberapa kebiasaan tidak sehat yang berdampak negatif pada kesehatan. Misalnya, banyak orang mengatasi stres dengan makan terlalu banyak. (Sekh, 2020)

*Binge Eating Disorder* merupakan kategori baru dalam DSM-5 untuk diagnosis gangguan makan, yang sebelumnya merupakan bagian dari *eating disorder not otherwise specified* (EDNOS). *Binge Eating Disorder* (BED) didefinisikan sebagai episode makan dengan kuantitas lebih besar (*binge eating*) dari apa yang kebanyakan orang dapat makan. Penyebab *binge eating disorder* dapat ditimbulkan oleh kombinasi beberapa faktor, salah satu faktor nya adalah stres interpersonal sehingga makan berlebihan karena stres dapat dianggap sebagai bentuk *binge eating* (Goutama IL, 2016). Stres dapat menyebabkan *binge eating* dan keinginan untuk makan berlebihan. Hal ini umum bagi seseorang dengan *binge eating disorder* untuk menggunakan makanan sebagai upaya mengatasi ketegangan dan lainnya seperti emosi, kemarahan, kesedihan, dan kebosanan. (Watson S, 2020)

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan secara daring kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020, dan dilaksanakan pada rentang waktu Januari-April 2023. Penelitian ini telah menerima sertifikat kaji etik dari komite etika. Penelitian ini menggunakan desain analitik *cross-sectional* dengan jumlah sampel 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara 2020 dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Stres adalah variabel bebas pada penelitian ini, sedangkan *binge eating disorder* merupakan variabel terikat pada penelitian ini. Instrumen penelitian untuk mengetahui kejadian stres pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) dan untuk mengetahui kejadian *binge eating disorder* menggunakan instrumen *Binge Eating Scale* (BES 16). Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan batas signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – Laki	31	31
Perempuan	69	69
<b>Usia</b>		
19	2	2
20	64	64
21	28	28
22	3	3
23	2	2

Pada tabel 1 disajikan karakteristik responden yang terdiri dari 100 responden, yang memiliki rentang usia 19 hingga 25 tahun dengan rerata usia 20 tahun dan sebagian besar responden adalah perempuan dengan jumlah 69 (69%) sedangkan laki-laki sebanyak 31 (31%).

**Tabel 2. Gambaran Kejadian Stres Responden**

Gambaran Stres Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres	67	67
Tidak Stres	33	33
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden mengalami stres. Sebanyak 67 responden (67%) mengalami stres, sedangkan 33 responden (33%) tidak mengalami stres.

**Tabel 3. Gambaran Kejadian *Binge Eating Disorder***

Gambaran <i>Binge Eating Disorder</i> Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Binge eating disorder</i>	16	16
Tidak <i>binge eating disorder</i>	84	84
<b>Total</b>	100	100

Berdasarkan tabel 3 pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden tidak mengalami kejadian *binge eating disorder*. Sebanyak 84 responden (84%) tidak mengalami *binge eating disorder*, sedangkan 16 responden (16%) mengalami *binge eating disorder*.

**Tabel 4. Hubungan Stres dengan Kejadian *Binge Eating Disorder***

Variabel	<i>Binge Eating</i>		Total	P Value
	Tidak <i>Eating</i>	<i>Binge Binge Eating</i>		
Stres	53	14	67	0,107
Tidak Stres	31	2	33	
<b>Total</b>	84	16	100	

Berdasarkan tabel 4 penelitian ini mendapatkan sebanyak 14 responden (14%) mahasiswa yang mengalami stres juga mengalami *binge eating*, sementara 53 responden (53%) mahasiswa yang mengalami stres tidak mengalami *binge eating disorder*. Analisis statistik dengan *chi-square* mendapatkan *p-value* 0,107 yang berarti tidak didapatkan hubungan bermakna antara stres dengan *binge eating disorder*.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan responden yang mengalami stres lebih banyak daripada responden yang tidak mengalami stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivany Lestari Goutama dan Arlends Chris yang mendapati 80% responden dari 190 mahasiswa Fakultas Kedokteran di sebuah universitas swasta di Jakarta Barat mengalami kejadian stres. (Goutama IL, 2021) Berdasarkan tinjauan pustaka dikatakan bahwa pendidikan kedokteran rentan menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya adalah stres. (Alalwani, 2018) Hasil penelitian di salah satu program studi kedokteran Malaysia menunjukkan bahwa kesehatan mental menurun setelah memulai sekolah kedokteran. (Ngan, 2017)

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas tidak mengalami *binge eating*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivany Lestari Goutama dan Arlends Chris yang mendapati sebanyak 97.4% responden mahasiswa Fakultas Kedokteran tidak mengalami *binge eating disorder* dan sebanyak 2,6% mengalami *binge eating disorder*. (Goutama IL, 2021) *Binge eating disorder* dapat merupakan mekanisme koping terhadap emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, atau kebosanan. Berdasarkan literatur, *binge eating disorder* sering terjadi sejak masa dewasa muda. (Strickland, 2023) Hal ini sesuai dengan kelompok responden yang terlibat pada penelitian ini yaitu dewasa muda.

Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan bermakna antara stres dan *binge eating disorder*. Pada penelitian ini didapatkan hanya 14 responden (14%) dari 100 responden (100%) yang mengalami stres dan memiliki *binge eating disorder*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivany Lestari dan Arlends Chris yang juga mendapatkan bahwa dari 190 responden hanya 4 orang yang mengalami stres dan memiliki *binge eating disorder*. (Goutama IL, 2021) Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian di salah satu prodi

kedokteran Malaysia yang menemukan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dan risiko gangguan makan. (Kessler RC, 2013) Hasil penelitian mendapatkan tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan *binge eating disorder* mungkin disebabkan karena tidak semua mahasiswa kedokteran beralih ke perilaku makan berlebihan sebagai koping terhadap stres. Mekanisme koping dapat berbeda-beda, misalnya pada beberapa orang respon terhadap stres justru bisa berupa penurunan nafsu makan, atau dengan cara-cara lainnya. Kemungkinan lain yang membuat hasil penelitian ini tidak bermakna, karena frekuensi makan berlebihan yang dialami responden belum memenuhi kriteria *binge eating disorder*.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan bahwa hanya 14 dari 100 responden (14%) yang mengalami stres dan *binge eating disorder* dengan *p value* 0,107. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan *binge eating disorder* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Tarumanagara yang telah menjadikan fasilitator sebagai tempat penelitian, serta saya ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dan juga mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alalwani BM, Juhani AA, Fallatah SM, Abdulmajeid SA, Alsaidi DA, Mahyuddin RA, et al. The Prevalence of Stress among Medical Students and Its Effects on Academic Performance in The Kingdom of Saudi Arabia. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*. 2018Apr; 71:3200–5.
- Fred K B. Stress and your health: Medlineplus medical encyclopedia [Internet]. MedlinePlus. U.S. National Library of Medicine; 3n.d.. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>
- Goutama IL. Pendekatan Klinis Binge Eating Disorder. *CDK Jurnal*. 2016;43: 901–3.
- Goutama IL, Chris A. Prevalensi dan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya binge eating disorder pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*. 2021Apr;3:323–7.
- Kessler RC, Berglund PA, Chiu WT, Deitz AC, Hudson JI, Shahly V, et al. The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Biological Psychiatry*. 2013;73(9):904–14. doi:10.1016/j.biopsych.2013.11.020
- Ngan SW, Chern BC, Rajarathnam DD, Balan J, Hong TS, Tiang K-P. The relationship between eating disorders and stress among medical undergraduate: A cross-sectional study. *Open Journal of Epidemiology*. 2017;07(02):85–95. doi:10.4236/ojepi.2017.72008
- Sekh HH, Novitasari A, Romadhoni. Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. 2020Dec;
- Strickland K. Coping with binge eating disorder in college: Tips for Success [Internet]. 2023 [cited 2023 Oct 2]. Available from: <https://www.waldeneatingdisorders.com/blog/coping-with-binge-eating-disorder-in-college-tips-for-success/>
- Watson S. How does stress affect binge eating? [Internet]. WebMD. WebMD; 2020. Available from: <https://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/binge-eating-disorder/stress-binge-eating-disorder>