

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keluhan seperti nyeri di ulu hati, cepat kenyang, rasa perut penuh, dan rasa panas di ulu hati merupakan hal yang sering dijumpai pada kehidupan sehari-hari. Kumpulan gejala (sindrom) tersebut, disebut sebagai *dyspepsia*. Seringkali orang awam mengasumsikan sindrom ini sebagai penyakit maag/lambung. Diperkirakan bahwa hampir 30% kasus pada praktek kedokteran umum dan 60% pada praktek *gastroenterologist* merupakan kasus *dyspepsia* ini (Djojoningrat, 2009: 529).

Pada populasi umum, masih belum ditemukan prevalensi yang tepat mengenai *dyspepsia* ini, tetapi diestimasikan 25%-40% orang dewasa mengalami sindrom tersebut setiap tahunnya. Prevalensi sindrom ini di negara barat berkisar antara 7%-41%, sedangkan masih belum ada data epidemiologi di Indonesia (Djojoningrat, 2009: 529). Profil Kesehatan Indonesia 2007 menyatakan bahwa *dyspepsia* menempati urutan ke-10 untuk penyakit terbanyak pasien rawat inap di rumah sakit tahun 2006, yaitu mencapai 34.029 orang atau sekitar 1,59%.

Secara umum, kesehatan seseorang dipengaruhi oleh perilaku makan sehatnya. Ogden (2010: 11) mengatakan bahwa perilaku makan sehat akan berdampak terhadap kesehatan dengan dua cara, yaitu melindungi tubuh dari penyakit dan dapat membantu tubuh untuk mengatasi penyakit yang sedang diderita. Individu perlu mengkonsumsi cukup kalori untuk menjaga kesehatan, sehingga akhirnya dapat melakukan segala aktivitasnya (Janowitz, 1997: 182).

Selaras dengan penjelasan tersebut, *dyspepsia* juga dipengaruhi oleh perilaku makan sehat individu. Adanya intoleransi makanan sering terjadi pada kasus sindrom ini (Djojoningrat, 2009: 531). Janowitz (1997: 57) juga menjelaskan bahwa orang dengan gangguan pencernaan, perlu menjaga perilaku makannya. Pola makan yang baik bagi orang dengan gangguan pencernaan adalah menghindari makanan berlemak, menghindari *caffeine*, menghindari alkohol, dan menghindari makanan pedas. Selain itu, makanan kita selama sehari juga harus dibagi dengan rata, hal ini mencakup waktu makan dan porsi dalam sekali makan.

Beberapa penelitian eksperimen menunjukkan bahwa makanan tertentu, seperti lombo, makanan pedas dan berlemak ada kemungkinan menunjang terjadinya gejala-gejala *dyspepsia* (Miwa, 2012). Selain itu, dianjurkan untuk makan dalam porsi kecil dan sering, atau dengan kata lain makan secara teratur. Makanan yang rendah lemak juga direkomendasikan untuk menyembuhkan keluhan (Djojoningrat, 2009: 532). Jadi, saat penderita *dyspepsia* tidak berperilaku makan sehat maka gejala tersebut akan timbul secara terus-menerus dan akan mengganggu aktivitasnya.

Mahasiswa merupakan salah satu golongan yang cukup sulit untuk berperilaku makan sehat. Kesibukan mahasiswa menjadi sebuah kendala untuk mengatur jadwal makan. Salah seorang mahasiswa dalam wawancara awal yang dilakukan peneliti, mengatakan bahwa:

Dalam sehari saya bisa makan hanya dua kali sehari, terkadang bila perkuliahan padat dan banyak tugas yang perlu dilakukan maka saya hanya makan sekali dalam sehari. Bila di rata-rata mungkin dalam satu minggu sama makan sepuluh kali dan satu kali diantaranya saya makan mie instan.

Hasil wawancara tersebut terlihat bahwa kepadatan jadwal kuliah dan banyaknya tugas pada mahasiswa membuat perilaku makannya menjadi tidak teratur.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 70 mahasiswa Universitas Widya Mandala Surabaya, didapatkan bahwa 77,1% mengaku pernah mengalami mengalami gejala-gejala *dyspepsia* yaitu rasa sakit di ulu hati juga perasaan tidak nyaman pada perut seperti mual dan ingin muntah. Data tersebut menunjukkan besarnya kasus *dyspepsia* yang terjadi di universitas ini. Hasil survey ini juga mendapatkan bahwa 24,3% mahasiswa menyatakan diri tidak makan secara teratur setiap harinya (makan tiga kali dalam sehari). Sebesar 41,4% mahasiswa menyatakan diri mengkonsumsi makanan pedas setiap harinya. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan mahasiswa dapat menyebabkan terjadinya penyakit *dyspepsia*.

Perilaku makan yang sehat akan terjadi apabila seseorang dapat mengatur dirinya dengan baik. Penelitian Deliens, dan kolega (2014), mendapatkan bahwa disiplin diri dapat mempengaruhi perilaku makan informan. Berdasarkan penelitian tersebut, informan mengatakan bahwa “saya berpikir bahwa disiplin diri merupakan faktor yang penting, saat kamu menjadi seseorang yang mandiri, kamu harus mengurus dirimu sendiri”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki disiplin diri yang baik maka dirinya akan memberikan arahan bagi dirinya sendiri untuk dapat mengatur pola makannya dengan baik.

Salah satu faktor dari perilaku makan sehat adalah pemikiran individu. Saat seseorang berpikir bahwa dirinya butuh untuk mengatur perilaku makan agar terus berada dalam kondisi sehat maka perilaku itulah yang akan dia munculkan (Ogden, 2010: 49). Saat seseorang

mampu mengatur perilakunya maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki *self regulation* yang baik.

Bandura (1994, dalam Feist & Feist, 2006: 483) mendefinisikan *self regulation* sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola perilaku sehingga dapat mencapai tujuannya. Seseorang yang memiliki tujuan di masa depan maka orang tersebut akan berusaha untuk mencapai tujuannya. Pemenuhan tujuan itu akan tampak dengan berbagai cara. Seseorang akan tahu apa yang dapat dia lakukan, dapat mengantisipasi segala konsekuensi dari perilakunya, dia akan menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri, dia akan merencanakan perilakunya agar dapat memenuhi tujuan tersebut (Bandura, 1991).

Penelitian yang dilakukan oleh Wing, dan kawan-kawan (2006) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self regulation* dengan perilaku makan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dimana subjek diberikan *self regulation program* yang bertujuan untuk menjaga penurunan berat badan pada orang yang mengalami obesitas. Hasil dari penelitian itu adalah *self regulation program* dapat dengan signifikan mempertahankan penurunan berat badan subjek. Berdasarkan penelitian tersebut, terlihat bahwa pemberian *self regulation program* dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang dan mempertahankan penurunan berat badannya. Hubungan antara *self regulation* dan perilaku makan tersebut mungkin juga berlaku bagi penderita *dyspepsia*. Saat seorang penderita *dyspepsia* memiliki *self regulation* yang baik, maka dia akan mampu mengatur waktu makannya agar tidak terlambat makan. Selain itu, makanan yang dimakan juga akan diperhatikan sehingga ia tidak memakan makanan yang dapat menimbulkan gejala-gejala *dyspepsia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Deliens dkk (2014), mendapatkan bahwa perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah kemampuan disiplin diri. Sebuah artikel jurnal yang membahas tentang profil psikologi anak yang mengalami obesitas, memperlihatkan bahwa anak dapat mengalami obesitas karena dirinya tidak mampu untuk mengatur makannya (Braet, 2005). Berdasarkan penjelasan artikel jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self regulation* yang baik, akan memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur emosinya sehingga dirinya tidak larut dalam emosi. Selain itu, *self regulation* juga membuat seseorang mampu mendisiplinkan dirinya. Individu mampu memberikan arahan bagi dirinya sendiri tentang hal yang harus dia lakukan untuk mengatur perilaku makannya. Penderita *dyspepsia* yang memiliki *self regulation* yang baik diprediksi dapat mengatur waktu makannya dan juga mengatur apa yang dia makan agar dia tetap berada dalam kondisi sehat.

Ormrod (2009: 30-38) menyatakan bahwa *self regulation* terdiri dari enam aspek. Aspek pertama, yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri yang merupakan tujuan tertentu yang dianggap bernilai bagi dirinya dan standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performanya dalam sebuah situasi. Aspek kedua adalah pengaturan emosi yang merupakan kemampuan seseorang untuk menjaga atau mengelola perasaannya agar tidak menghasilkan respon yang tidak produktif. Aspek ketiga adalah instruksi diri yang merupakan instruksi atau arahan yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri saat melakukan suatu perilaku yang kompleks. Aspek keempat adalah monitoring diri yang merupakan kegiatan mengamati perilaku sendiri. Aspek kelima adalah evaluasi diri yang merupakan proses penilaian yang dilakukan individu terhadap

performa atau perilakunya. Aspek terakhir adalah kontingensi yang ditetapkan sendiri, yaitu penguatan atau hukuman terhadap perilaku yang individu tetapkan sendiri untuk dirinya.

Salah seorang mahasiswa, dalam wawancara awal mengatakan bahwa kesehatan merupakan hal yang penting karena tanpa hal itu kita tidak dapat melakukan apapun. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa kesehatan merupakan salah satu tujuan baginya.

Selanjutnya dia menambahkan bahwa emosi tidak berpengaruh apapun terhadap perilaku makannya, perilaku makannya akan sama saja dalam kondisi emosi apapun. Pada pernyataan tersebut terlihat bahwa mahasiswa tersebut dapat mengontrol emosinya sehingga tidak berpengaruh terhadap perilaku makannya.

Dia juga mengatakan bahwa dalam sehari dia hanya makan dua kali dan terkadang hanya makan satu kali, menurutnya hal itu adalah perilaku makan yang tidak baik. Berdasarkan pernyataan itu, terlihat kemampuan yang dimiliki berkaitan dengan memonitoring perilaku makannya sendiri dan kemampuan mengevaluasi perilaku makan yang dia lakukan selama ini.

Mahasiswa ini juga mengatakan bahwa dirinya pernah memberikan arahan pada dirinya sendiri untuk menjaga pola makannya, tetapi hal itu tidak sering dilakukan. Berdasarkan hal ini terlihat bahwa mahasiswa ini dapat memberikan instruksi pada dirinya sendiri akan tetapi hal itu jarang dilakukan.

Berikutnya, ditambahkan bahwa dirinya tidak pernah memberikan hukuman ataupun hadiah jika dirinya mampu untuk berperilaku makan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kontingensi yang dimiliki rendah. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa pada aspek instruksi diri

dan kontingensi yang ditetapkan sendiri masih tergolong rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kemungkinan *self regulation* mahasiswa ini tergolong rendah. *Self regulation* diasumsikan mempengaruhi perilaku makan sehat. *Self regulation* yang rendah dapat mempengaruhi perilaku makan sehat seseorang menjadi buruk pula.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara *self regulation* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia*. Ketertarikan itu muncul karena masih belum banyak penelitian, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan yang membahas mengenai aspek psikologis yang dikaitkan dengan perilaku makan sehat mahasiswa yang mengalami *dyspepsia* sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa yang mengalami *dyspepsia* dan praktisi kesehatan mengenai pengaruh dari *self regulation* terhadap perilaku makan.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang merupakan studi hubungan. Penelitian ini melihat hubungan antara *self regulation* yang dikaitkan dengan perilaku makan pada penderita *dyspepsia*. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mengalami *dyspepsia*.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self regulation* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia*?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada/tidaknya hubungan antara *self regulation* dengan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan teori perilaku makan sehat dan keterkaitannya dengan *self regulation* yang merupakan kajian dari psikologi klinis, khususnya psikologi kesehatan. Diharapkan penelitian ini dapat memicu munculnya penelitian sejenis yang bisa diaplikasikan di masyarakat.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa terkait dengan *self regulation* dan perilaku makan sehat pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia* sehingga mahasiswa tersebut mampu meningkatkan regulasi dirinya dan dapat mengatur perilaku makannya.

2. Bagi praktisi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self regulation* dan perilaku makan pada mahasiswa yang mengalami *dyspepsia* sehingga praktisi menjadi tahu mengenai peranan *self regulation* terhadap perilaku makan dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan *treatment*.