

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah ketidakamanan pangan (*food insecurity*) masih menjadi isu global yang berdampak besar terhadap kesehatan fisik maupun mental. Penelitian lain menunjukkan bahwa keluarga dengan anak kecil menghadapi tekanan lebih besar karena harus menyeimbangkan kebutuhan nutrisi anak dengan keterbatasan sumber daya. *Food insecurity* didefinisikan sebagai kondisi ketika individu atau rumah tangga tidak memiliki akses yang cukup terhadap makanan bergizi karena keterbatasan sumber daya ekonomi (Dlamini et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya menyebabkan malnutrisi dan peningkatan risiko penyakit kronis, tetapi juga meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks keluarga berpenghasilan rendah, ketidakamanan pangan sering dihadapi dengan berbagai strategi bertahan hidup (*food coping strategies*), seperti mengonsumsi makanan yang lebih murah, mengurangi porsi makan, atau bahkan meminta bantuan makanan (Dlamini et al., 2024; Liebe et al., 2025).

Food coping strategies adalah perilaku adaptif yang dilakukan individu atau keluarga untuk menghadapi keterbatasan pangan, misalnya mengatur ulang pola makan, mengurangi porsi, memprioritaskan anak, hingga mencari bantuan sosial. Skala masalah ini semakin besar ketika dikaitkan dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19 dan krisis ekonomi global. Di Afrika Selatan, misalnya, prevalensi ketidakamanan pangan meningkat hingga 23,7% pada keluarga dengan anak, dan hal ini terbukti berhubungan dengan meningkatnya risiko gejala kecemasan dan

depresi (Dlamini et al., 2024). Fenomena serupa juga ditemukan di Kenya, di mana 69,5% populasi mengalami ketidakamanan pangan pada tahun 2022 dan para pengasuh anak kecil di wilayah tersebut menunjukkan prevalensi gejala kecemasan sebesar 11,2% (Chongwo et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah akses pangan bukan hanya masalah gizi, tetapi juga masalah kesehatan mental masyarakat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semua bentuk strategi koping pangan, seperti mengandalkan makanan murah, mengurangi porsi makan, atau bahkan meminta makanan (*begging*), berhubungan signifikan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi. Strategi paling ekstrem seperti mengirim anggota keluarga untuk meminta makanan menunjukkan risiko tertinggi terhadap gangguan kecemasan (OR = 2,3) (Dlamini et al., 2023). Sementara itu, penelitian lanjutan oleh Dlamini et al. (2024) yang berfokus pada rumah tangga dengan anak menunjukkan bahwa 23,7% rumah tangga mengalami ketidakamanan pangan setelah pandemi COVID-19, dan penggunaan strategi koping pangan seperti 'mengandalkan makanan murah' digunakan oleh 85,5% keluarga. Penelitian Kaiser et al. (2022) menjelaskan bahwa stres kronis akibat tekanan ekonomi dapat memengaruhi perilaku makan seseorang, baik berupa kehilangan nafsu makan maupun makan berlebihan (*stress-induced overeating*). Dalam konteks rumah tangga miskin, strategi koping pangan merupakan upaya adaptif untuk menghadapi kekurangan makanan, namun sering kali menimbulkan beban psikologis tambahan. Misalnya, tindakan seperti mengurangi porsi makan atau meminta makanan kepada orang lain dapat menimbulkan perasaan malu, rendah diri, atau cemas (Liebe et al., 2023).

Penelitian ini menjelaskan bahwa ketika keluarga memasuki tahap awal kesulitan pangan, mereka mulai menggunakan *food coping strategies* seperti membatasi porsi, mengurangi kualitas makanan, hingga menunda makan; strategi ini kemudian meningkatkan ketidakpastian, rasa gagal, dan beban psikologis yang memicu kecemasan berkelanjutan (Liebe et al., 2023). Seiring waktu, tekanan ekonomi-emosional ini berubah menjadi stres kronis yang mengganggu kesejahteraan mental, terutama pada ibu atau pengasuh utama. Pada tingkat biologis, proses ini diperdalam oleh aktivasi sistem inflamasi, sebagaimana dijelaskan oleh Kamaeva et al. (2023), bahwa stres psikologis berkelanjutan meningkatkan respon imun proinflamasi yang dapat memengaruhi regulasi emosi dan kerentanan terhadap gejala kecemasan. Dengan demikian, kronologi hubungan *food coping strategies* dan *anxiety Symptoms* dapat dipahami sebagai rangkaian proses yang dimulai dari tekanan sosial-ekonomi, berlanjut menjadi stres psikologis, lalu bermuara pada gangguan regulasi emosional dan fisiologis sehingga memperbesar risiko munculnya simptom kecemasan dalam keluarga yang mengalami kerawanan pangan. Peneliti lain menunjukkan bahwa semakin berat strategi bertahan hidup yang dilakukan, semakin tinggi pula tingkat stres dan gangguan kecemasan yang dialami anggota keluarga, khususnya ibu rumah tangga atau pengasuh anak (Hardy et al., 2025). Dengan demikian, *food coping strategies* bukan hanya indikator ekonomi rumah tangga, tetapi juga mencerminkan tekanan psikososial yang dialami keluarga. Studi oleh Chongwo et al. (2025) menegaskan bahwa faktor sosial seperti dukungan komunitas dan persepsi stigma memainkan peran penting dalam membentuk respons psikologis

terhadap ketidakamanan pangan. Jaffer A. Shariff¹ (2018) menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga miskin mengalami kecemasan akibat kekhawatiran terhadap ketersediaan makanan. Penelitian Lybaws et al. (2022) menemukan bahwa rumah tangga dengan ketahanan pangan rendah cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibanding rumah tangga dengan ketahanan pangan cukup. Penelitian ini juga menekankan pentingnya dukungan sosial dan spiritual dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat keterbatasan pangan. Temuan tersebut memperkuat urgensi penelitian ini untuk mengkaji hubungan *food coping strategies* dengan *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *food coping strategies* dan *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis di Indonesia sangat diperlukan untuk menghasilkan intervensi yang kontekstual dan berkelanjutan, serta mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental masyarakat.

Beberapa upaya untuk mengatasi tekanan psikologis akibat strategi koping pangan (*food coping strategies*) yang bersifat maladaptif pada keluarga penerima makanan bergizi gratis, solusi yang tepat adalah mengalihkan perilaku bertahan tersebut menjadi strategi koping yang adaptif dan memberdayakan. Program bantuan pangan perlu diintegrasikan dengan edukasi gizi praktis agar keluarga mampu merencanakan konsumsi bergizi rendah biaya tanpa mengurangi frekuensi makan, sehingga tekanan ekonomi tidak berkembang menjadi kecemasan (Dlamini et al., 2023, 2024). Pendampingan psikososial sederhana dan dukungan komunitas juga diperlukan

untuk mengurangi rasa malu serta beban mental akibat keterbatasan pangan (Hardy et al., 2025; Liebe et al., 2023). Selain itu, pemberdayaan keluarga melalui pelatihan pengolahan makanan bergizi dan pemanfaatan sumber pangan lokal, seperti *urban farming*, dapat meningkatkan kemandirian dan menurunkan ketergantungan terhadap bantuan (Chongwo et al., 2025). Pendekatan ini, bila disertai layanan konseling gizi dan psikologi dasar di tingkat komunitas, akan membantu mengurangi stres dan kecemasan yang muncul akibat tekanan pangan kronis Kamaeva et al. (2023). Dengan demikian, solusi ini bersifat komprehensif dan aplikatif, karena tidak hanya memenuhi kebutuhan pangan, tetapi juga memperkuat resiliensi psikologis keluarga penerima program makanan bergizi gratis.

Dalam Islam, terpenuhinya kebutuhan dasar seperti makanan merupakan bagian dari *maqāṣid al-syarī'ah* (tujuan utama syariat), yaitu menjaga jiwa (*hifz al-nafs*). Al-Qur'an menegaskan keutamaan memberi makan kepada orang miskin sebagai bentuk ibadah dan kasih sayang sosial: "Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim, dan orang yang ditawan." (QS. Al-Insan [76]: 8) Ayat ini mencerminkan pentingnya program pemberian makanan bergizi gratis sebagai wujud nyata nilai rahmatan lil 'ālamīn kasih sayang dan kepedulian antar sesama. Sementara itu, konsep *food coping strategies* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai ikhtiar yang dilakukan individu atau keluarga untuk bertahan menghadapi keterbatasan pangan, selama strategi tersebut tidak melanggar prinsip halal, tidak mubazir, dan tidak merugikan pihak lain. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT: "Makan dan minumlah, tetapi jangan

berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”(QS. Al-A‘rāf [7]: 31). Selanjutnya, gejala kecemasan (*anxiety Symptoms*) yang muncul akibat tekanan ekonomi atau ketidakpastian pangan dapat diatasi dengan pendekatan spiritual Islam, yaitu memperkuat iman, berzikir, dan bersabar. Islam menekankan bahwa ketenangan batin hanya dapat diperoleh dengan mengingat Allah SWT: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra‘d [13]: 28) Rasulullah SAW juga bersabda: “Sungguh menakjubkan urusan orang mukmin; seluruh urusannya baik baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya.” (HR. Muslim, No. 2999) Dari sudut pandang ini, penelitian tentang hubungan *food coping strategies* dengan *anxiety Symptoms* tidak hanya berorientasi pada aspek ilmiah dan sosial, tetapi juga mencerminkan implementasi nilai-nilai Islam dalam menjaga keseimbangan jasmani dan rohani. Program pemberian makanan bergizi gratis menjadi bagian dari amal sosial yang memperkuat ukhuwah, mencegah kelaparan, dan mengurangi beban psikologis masyarakat — sesuai dengan tujuan Islam untuk mewujudkan kesejahteraan dan ketenteraman bagi seluruh umat manusia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan *food coping strategies* dengan *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan *food coping strategies* dengan *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat *food coping strategies* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis
2. Mengetahui tingkat gejala *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis
3. Mengetahui hubungan *food coping strategies* dengan *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi gratis

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara strategi koping pangan dan kesehatan mental dalam konteks penerima bantuan pangan di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi empiris dalam pengembangan teori keperawatan keluarga dan promosi kesehatan mental berbasis ketahanan pangan. Penelitian ini juga memperkuat temuan internasional Dlamini et al. (2024) bahwa *food coping strategies* memiliki kontribusi signifikan terhadap kondisi psikologis rumah tangga berpendapatan rendah, terutama dalam konteks negara berkembang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pemerintah dan lembaga kesehatan: menjadi masukan dalam perancangan program Makanan Bergizi Gratis agar tidak hanya fokus pada aspek gizi, tetapi juga memperhatikan dampak psikologis penerima.
2. Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas: hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan pendekatan edukatif dalam mendampingi keluarga penerima bantuan pangan.
3. Bagi masyarakat: meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan strategi koping pangan yang sehat untuk mencegah munculnya stres dan kecemasan.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Dlamini et al. (2023) *Food insecurity and coping strategies and their association with anxiety and depression: a nationally representative South African survey*. Penelitian ini meneliti hubungan antara tingkat ketidakamanan pangan dan strategi koping pangan terhadap risiko kecemasan dan depresi pada rumah tangga di Afrika Selatan. Hasilnya menunjukkan bahwa 20,4% rumah tangga mengalami *food insecurity*, dan strategi seperti meminta makanan atau mengurangi porsi makan secara signifikan meningkatkan risiko kecemasan. Perbedaan dengan penelitian ini: Penelitian tersebut bersifat nasional dan tidak fokus pada keluarga penerima bantuan pangan. Penelitian ini akan dilakukan pada keluarga penerima makanan bergizi gratis, sehingga lebih kontekstual dan spesifik terhadap kelompok rentan di Indonesia.

2. Dlamini et al. (2024) *Food insecurity and coping strategies associate with higher risk of anxiety and depression among South African households with children*. Penelitian lanjutan ini memusatkan perhatian pada rumah tangga dengan anak-anak pasca pandemi COVID-19. Ditemukan bahwa 23,7% rumah tangga mengalami *food insecurity*, dan semakin tinggi intensitas penggunaan *coping strategies*, semakin tinggi pula tingkat kecemasan dan depresi yang dialami. Perbedaan dengan penelitian ini: Penelitian tersebut tidak mengaitkan secara langsung program sosial atau bantuan pangan dengan kondisi psikologis keluarga. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan antara *food coping strategies* dan gejala kecemasan pada penerima program makanan bergizi gratis di Indonesia.
3. Liebe et al. (2023) *Developing a conceptual framework for the relationship between food security status and mental health among low-income mothers*. Penelitian ini mengembangkan model konseptual hubungan antara *food security* dan kesehatan mental pada ibu berpenghasilan rendah di Amerika Serikat. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi koping pangan dan dukungan sosial menjadi mediator penting antara kondisi pangan dan kesejahteraan mental. Perbedaan dengan penelitian ini: Penelitian ini bersifat konseptual dan berfokus pada konteks masyarakat AS, sementara penelitian ini bersifat empiris dengan populasi keluarga penerima makanan bergizi gratis di Indonesia, yang memiliki kondisi sosial, budaya, dan ekonomi berbeda.

4. Kamaeva et al. (2023) *The Influence of Antipsychotic Treatment on the Activity of Abzymes Targeting Myelin and Levels of Inflammation Markers in Patients with Schizophrenia*. Penelitian ini berfokus pada mekanisme biologis gangguan mental, khususnya pada pasien skizofrenia, dengan meneliti peran antibodi dan inflamasi dalam sistem saraf. Hasilnya menunjukkan bahwa peradangan kronis berhubungan dengan peningkatan gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi. Perbedaan dengan penelitian ini: Studi ini menelaah faktor biologis, sedangkan penelitian ini mengkaji faktor sosial-psikologis, yaitu strategi coping pangan sebagai determinan kecemasan pada masyarakat penerima bantuan pangan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas dimensi pemahaman dari biologis ke sosial-mental.
5. Hardy et al. (2025) *Food parenting stress among caregivers receiving government food assistance: a study from the United States*. Penelitian ini meneliti stres pengasuhan makanan (*food parenting stress*) pada penerima bantuan pangan pemerintah (SNAP) di Amerika Serikat. Hasilnya menunjukkan bahwa keluarga dengan ketidakamanan pangan memiliki tingkat stres lebih tinggi dalam mengatur pola makan anak-anaknya. Perbedaan dengan penelitian ini: Studi ini berfokus pada stres pengasuhan, bukan pada gejala kecemasan secara umum. Penelitian ini akan mengembangkan pendekatan tersebut dengan menganalisis hubungan *food coping strategies* terhadap *anxiety Symptoms* secara langsung pada penerima bantuan pangan di Indonesia.

6. Chongwo et al. (2025) *Food insecurity is associated with depressive and anxiety Symptoms among caregivers of young children in arid and semi-arid regions of Kenya: A cross-sectional study*. Penelitian ini meneliti hubungan antara *food insecurity* dan gejala depresi serta kecemasan pada pengasuh anak di wilayah tandus Kenya. Hasilnya menunjukkan bahwa ketidakamanan pangan berkorelasi signifikan dengan meningkatnya gangguan psikologis pada caregiver anak usia dini. Perbedaan dengan penelitian ini: Walaupun membahas keterkaitan food insecurity dan kesehatan mental, penelitian tersebut tidak mengkaji strategi koping pangan (*food coping strategies*) sebagai variabel perantara.
7. Liebe et al. (2025) meneliti dampak stigma kemiskinan terhadap *food insecurity* dan kesehatan mental pada ibu berpenghasilan rendah di Amerika Serikat bagian Selatan. Hasilnya menunjukkan bahwa pengalaman stigma memperburuk kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri ibu dalam mengakses bantuan pangan. Namun, penelitian ini tidak menilai bentuk *coping strategies* yang digunakan dalam menghadapi keterbatasan pangan.
8. Kaiser et al. (2022) meneliti fenomena *stress-induced overeating*, yaitu kecenderungan makan berlebihan akibat stres. Penelitian ini memberikan pemahaman biologis tentang hubungan stres dan perilaku makan. Meskipun penting, penelitian ini tidak membahas aspek sosial-ekonomi dan strategi bertahan hidup pada keluarga dengan ketidakamanan pangan.
9. Jaffer A. Shariff1, et al. (2018) meneliti tekanan psikologis yang dialami anak-anak dari keluarga dengan *food insecurity*. Anak-anak melaporkan

perasaan malu, takut, dan khawatir terhadap kondisi ekonomi keluarga mereka. Penelitian ini lebih menyoroti pengalaman anak, bukan kondisi mental orang tua atau penerima bantuan pangan bergizi.

10. Lybaws et al. (2022) meneliti hubungan antara ketahanan pangan rumah tangga, strategi penanggulangan pangan, dan kondisi psikologis di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa keluarga dengan tingkat ketahanan pangan rendah memiliki kemungkinan lebih besar mengalami stres dan kecemasan. Penelitian ini memberikan gambaran konteks nasional yang penting, tetapi belum secara spesifik meneliti hubungan antara *food coping strategies* dengan *anxiety Symptoms* pada keluarga penerima makanan bergizi. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan saat ini memiliki kebaruan dalam mengintegrasikan aspek gizi, strategi bertahan hidup, dan kesehatan mental pada kelompok penerima bantuan pangan di Indonesia.