

Kecemasan dan Pola Makan (Studi pada tikus)

Agus Santoso dan Andrian Pramadi
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
e-mail: andrianpramadi@yahoo.com

Abstract. The authors were keen to explore the dynamics of stress or anxiety towards the eating behavior of rats. Female non-obese rats (*Rattus norvegicus*, $N=10$), weighing each between 180-220 mg and aged 3-4 mo were divided into a control and an experimental group. After 3 days of "domestication time" to get the baseline data, the experimental group were exposed to a hungry cat outside their cages in the experimental room, during 3 consecutive days and nights. A camera was used to help continuous observation. Data were analysed with the Wilcoxon and U-Man Whitney statistical technique. Results reveal that anxiety affects the eating pattern of the experimental group, though only on day 1.

Key words: anxiety, eating pattern, *Rattus norvegicus*

Abstrak. Peneliti tertarik untuk mengetahui dinamika stres atau kecemasan terhadap pola makan tikus betina (*Rattus norvegicus*). Subjek tikus betina yang tak kegemukan ($N=10$) yang berbobot seputar 180-220 mg dan berumur 3-4 bulan, dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setelah di-"jinakkan" untuk memperoleh data awal, kelompok eksperimen dalam kandang di tengah ruang percobaan, dipajankan terhadap seekor kucing yang telah dibuat lapar, selama 3 hari dan malam berturut-turut. Observasi bersinambung dibantu dengan kamera perekam. Data dianalisis dengan teknik statistik Wilcoxon dan U Mann-Whitney. Hasil menunjukkan adanya pengaruh kecemasan terhadap pola makan kelompok eksperimen, sekalipun hanya pada hari pertama.

Kata kunci: kecemasan, pola makan, tikus

Dewasa ini seringkali kita mendengar bahwa semakin banyak orang yang mengalami kecemasan/tekanan yang dikenal juga sebagai stres, bahkan depresi. Dalam dunia klinis, kecemasan merupakan kondisi yang paling sering dijumpai dan bahkan ditangani, baik dalam bentuk *state anxiety* atau *trait anxiety*, ataupun disebabkan oleh bagian dari sekelompok gangguan seperti misalnya, gejala stres dalam perkawinan, fobia atau gangguan/masalah performa. Sering pula kecemasan ditampakkan dengan cara yang akut, misalnya seorang pasien yang berhasil "berjuang" melawan penyakitnya, tiba-tiba saja tanpa alasan yang jelas mengalami kepanikan (*panic attack*) yang benar-benar baru dan tidak jelas yang nantinya akan lebih sering menyerang. Stres dapat terjadi melalui beberapa faktor antara lain, tekanan pekerjaan, tekanan ekonomi, tekanan sosial. Stres atau kecemasan sendiri akan menghasilkan gejala-gejala yang akan memengaruhi perilaku seseorang.

Stres memengaruhi pola makan, meskipun de-

ngan cara yang berbeda pada orang yang berbeda pula. Sebagian orang makan lebih banyak ketika mereka berada di bawah tekanan, dan sebagian lagi makan lebih sedikit (Willenbring, Levine, & Morley, 1986). Untuk orang normal yang tidak diet ataupun yang tidak mengalami obesitas, pengalaman stres atau kecemasan akan menekan tanda-tanda fisiologis dari lapar yang menyebabkan penurunan konsumsi makan. Stres dan kecemasan dapat memengaruhi orang yang sedang diet, menghilangkan *self-control* yang menjaganya dalam mengatur pola makan, dan menyebabkan peningkatan jumlah makanan baik pada orang yang diet ataupun pada orang yang mengalami obesitas (Heatherton, Herman, & Polivy, 1991;1992). Situasi yang menekan akan menyebabkan pria mengalami penurunan konsumsi makan sedangkan pada wanita justru mengalami peningkatan (Grunberg & Straub, 1992).

Stres juga memengaruhi makanan yang dikonsumsi. Orang yang makan sebagai respon terhadap stres seringkali mengonsumsi makanan rendah ka-