

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu masyarakat tertentu. Pola makan yang baik adalah pola makan yang mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi dibutuhkan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, maka berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Muchlisin Riadi, 2019)

Pola Makan merupakan perilaku yang paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan Kesehatan individu dan masyarakat, serta dapat mengurangi resiko terkena penyakit. Pola makan yang baik berpedoman pada gizi seimbang (Persatuan Ahli Gizi & Asosiasi Dietisien, 2019)

2.1.2 Konsep Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah anjuran susunan makanan yang sesuai kebutuhan gizi seseorang untuk hidup sehat, tumbuh, berkembang cerdas dan produktif berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (Depkes RI, 2012). Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Depkes RI, 2010). Pedoman gizi di Indonesia dengan slogan 4 sehat 5 sempurna telah diperbaharui menjadi Pedoman Gizi Seimbang yang telah disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Beberapa studi mengenai pola makan mahasiswa yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Sebagian besar mahasiswa merupakan anak indekos yang tinggal jauh dari keluarga. Kebanyakan mereka memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat karena tidur larut malam dan kurang olahraga (Muharni et al., 2018)

Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan untuk mendukung kelancaran aktifitas, terutama bagi individu yang memiliki aktifitas keseharian yang padat misalnya pada mahasiswa. Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal. Seseorang yang memasuki usia transisi ini sudah mulai peduli dan memperhatikan tentang asupan makan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya, baik dari segi kebutuhan energi, vitamin, maupun mineral (Muharrom, 2006).

Table 1. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi

Bahan Makanan	Anak Remaja 16-18 tahun	
	Laki-laki (2675 kkal)	Perempuan (2125 kkal)
Nasi	8p	5p
Sayuran	3p	3p
Buah	4p	4p
Tempe	3p	3p
Daging	3p	3p
Minyak	6p	5p
Gula	2p	2p

Sumber : (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

Makanan dengan gizi seimbang menurut Santoso (2018) mengandung zat gizi diantaranya:

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi yang tersedia dengan mudah disetiap makanan dan harus tersedia dalam jumlah cukup. Karbohidrat yang kita konsumsi dapat berupa zat pati dan zat gula. Karbohidrat yang terdapat pada sereal dan umbi-umbian bisa disebut zat pati. Sedangkan yang berasal dari gula pasir (sukrosa), sirup, madu dan gula dari buah-buahan disebut zat gula.

b. Lemak

Lemak dalam tubuh berfungsi sebagai sumber utama energi atau cadangan dalam jaringan tubuh dan bantalan bagi organ tertentu dari tubuh, Sebagai sumber asam lemak yaitu zat gizi yang esensial bagi keehatan kulit dan rambut, sebagai pelarut vitamin-vitamin (A, D, E, K) yang larut dalam lemak untuk mendapatkan jumlah lemak yang cukup, dapat diperoleh dari susu, mentega, kuning telur, daging, ikan, keju, kacang-kacangan, dan minyak sayur.

c. Protein

Protein dalam tubuh berfungsi sebagai membangun sel-sel yang rusak, membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon, membentuk zat ati energi, dalam hal ini tiap protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori Contoh sumber protein antara lain: daging sapi, daging ikan tuna, susu, tempe, tahu, kepiting, ikan teri, udang.

d. Vitamin

Vitamin adalah suatu zat senyawa kompleks yang sangat dibuthkan oleh tubuh kita yang berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin manusia, hewan dan makhluk hidup lainnya tidak akan dapat melaksanakan aktivitas hidup dan kekurangan vitamin dapat menyebabkan memperbesar peluang terkena penyakit pada tubuh kita. Vitamin berdasarkan kelarutannya di dalam air:

- 1) Vitamin yang larut di dalam air: vitamin B dan vitamin C
- 2) Vitamin yang larut dalam lemak: vitamin A, D, E, dan K atau disingkat vitamin ADEK.

e. Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit. Mineral mempunyai fungsi sebagai pembentuk berbagai jaringan tubuh, tulang, hormon dan enzim, sebagai zat pengatur berbagai proses metabolisme, keseimbangan cairan, dan proses pembekuan darah.

f. Air

- 1) Keenam zat gizi utama digunakan oleh tubuh anak untuk: Menghasilkan tenaga yang digunakan oleh anak untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti belajar, berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (disebut zat tenaga).
- 2) Membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang rusak (disebut zat pembangun). Zat makanan yang merupakan zat pembangun adalah protein.
- 3) Mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh (disebut zat pengatur). Zat makanan yang merupakan zat pengatur adalah vitamin, mineral dan air. Kebutuhan tubuh anak akan keenam macam gizi untuk melakukan tiga fungsi tersebut tidak bisa terpenuhi hanya dari satu macam makanan saja karena tidak ada satu pun makanan dari alam yang mempunyai kandungan gizi lengkap. Jika makanan anak beragam, maka zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lain. Agar makanan yang dimakan anak beraneka ragam, maka kita harus selalu ingat bahwa makanan yang dimakan anak harus mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Santoso, 2018).

Table 2. AKG Yang Dianjurkan Per Orang Per Hari

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi	Protein	Lemak total	Karbohidrat	Serat	Air
Laki-aki								
10-12	36	145	2000	50	65	300	28	1850
13-15	50	163	2400	70	80	350	34	2100
16-18	60	158	2650	75	85	400	37	2300
19-29	60	168	2650	65	75	430	37	2500
30-49	60	166	2550	65	70	415	36	2500
50-64	60	166	2150	65	60	340	30	2500
65-80	58	164	1800	64	50	275	25	1800
80+	58	164	1600	64	45	235	22	1600
Perempuan								
10-12	36	147	1900	55	65	280	27	1850
13-15	50	156	2050	65	70	300	29	2100
16-18	60	159	2100	65	70	300	29	2150
19-29	60	159	2250	60	65	360	32	2350
30-49	60	158	2250	60	60	340	30	2350
50-64	60	158	1800	60	50	280	25	2350
65-80	58	157	1550	58	45	230	22	1550
80+	58	157	1400	58	40	200	20	1400

Sumber : (Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat, 2019)

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terbagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya ada faktor ekonomi dan kebiasaan makan. Sedangkan faktor eksternal diantaranya ada tempat tinggal, sumber pangan, dan juga pengaruh teman.

1. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi berpengaruh dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan baik kuantitas maupun kualitas. Pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan daya beli pangan, hal ini mempengaruhi pola makan masyarakat, sehingga pemilihan suatu bahan pangan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan melihat dari aspek gizi dan memiliki kecenderungan untuk memilih mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2012).

2. Faktor Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan ialah kebiasaan individu, keluarga maupun masyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan yang meliputi karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari (PGS, 2018). Kebiasaan sarapan pagi salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi adalah cara makan seorang individu atau kelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi menambah energi yang cukup untuk beraktivitas agar meningkatkan produktivitas (Depkes RI, 2020)

2.1.4 Komponen Pola Makan

A. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan banyaknya seorang individu dalam melakukan aktivitas makan, baik itu makan pagi, siang, malam dan juga makanan selingan (Depkes, 2013). Menurut Oetero (2018) frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara proses alamiah, makanan yang dikonsumsi oleh manusia akan diolah di dalam tubuh melalui sistem saluran pencernaan.

Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga makan utama yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam serta ditambah 2 kali selingan diantara makan setiap makan utama. Jadwal makan sehari dibagi menjadi makan pagi (sebelum pukul 09.00), makan siang (jam 12.00-13.00), dan makan malam (jam 18.00-19.00). Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yakni 3-4 jam sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentang waktu ini sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam waktu yang lama (Oktaviani, 2011).

Frekuensi makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari frekuensi atau pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan tersebut (Putri et al., 2017)

B. Jenis Makan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Menyediakan variasi makanan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan. Sehingga mengurangi selera makan. Menyusun hidangan sehat memerlukan keterampilan dan pengetahuan gizi. Variasi menu yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan sehat baik secara kualitas maupun kuantitas. Teknik pengolahan makanan adalah guna memperoleh intake yang baik dan bervariasi. (Ayu & K, 2017)

C. Jumlah Porsi Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011 dalam Heryuditasari, 2018). Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan (Pratiwi 2013). Setiap orang harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur (Kemenkes RI 2014).

2.2 Status Gizi

2.2.1 Definisi Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam individu. Faktor langsung yang mempengaruhi adalah jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Status gizi diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu (Kanah, 2020).

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Rifana Cholidah et al (2020) tentang gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat diketahui bahwa dari 88 mahasiswa diperoleh 50 mahasiswa (56,82%) dengan pola makan yang salah dan 46 mahasiswa (52,27%) berada pada angka kecukupan gizi kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Permadina Kanah Arieska et al (2020) tentang hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan diperoleh bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa. Semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi dan pola konsumsi mahasiswa yang kurang baik berakibat pada semakin besar kemungkinan seseorang memiliki status gizi kurus. Hal diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norma Jeepi Margiyanti (2021) tentang analisis tingkat pengetahuan, *body image* dan pola makan terhadap status gizi remaja putri, dalam penelitiannya ditemukan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri.

2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Mahasiswa

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) terdapat tiga penyebab masalah gizi pada remaja, yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung, dan penyebab mendasar. Penyebab langsung mempengaruhi yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat diakibatkan oleh kurangnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan penyakit infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ, sehingga tubuh tidak dapat menyerap zat-zat makanan secara baik. Penyebab tidak langsung yaitu kurangnya ketersediaan pangan dan sanitasi atau pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab mendasar yaitu terjadinya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang dapat mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi remaja (Majestika, 2018).

2.2.3 Indeks Anthropometri

Antropometri berasal dari kata anthropos dan metros. Anthoropos artinya tubuh dan metros artinya ukuran. Jadi antropometri adalah ukuran tubuh. Pengertian ini bersifat sangat umum sekali (Supariasa & Nyoman, 2001). Sedangkan Indeks antropometri adalah kombinasi antara beberapa parameter antropometri yang salah satunya adalah pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh adalah perbandingan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) dikuadratkan.

A Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan. Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Berat badan seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, dan keturunan (Supariasa & Nyoman, 2001)

B Tinggi Badan

Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan baru akan tampak pada saat yang cukup lama. Tinggi badan merupakan ukuran tubuh yang menggambarkan pertumbuhan rangka. Dalam penilaian status gizi tinggi badan dinyatakan sebagai indeks sama halnya dengan berat badan (Supariasa & Nyoman, 2001)

2.2.4 Cara Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung:

A. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

1) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dai berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh. Antropometri juga sensitif terhadap kejadian kekurangan dan kelebihan gizi,

sehingga antropometri dapat digunakan sebagai indikator status gizi dan risiko kesehatan (Almaitser, 2009).

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical survey*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi rencana cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (*sign*), dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit.

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemic. Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

B. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

1) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

2) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

3) Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

2.2.5 Indikator Penilaian IMT

Tabel 3. Indikator Penilaian IMT menurut WHO dan Kemenkes

Sumber	Kategori	IMT
WHO	Berat badan kurang (<i>Underweight</i>)	< 18,5
	Berat badan normal	18,5 – 22,9
	Kelebihan berat badan (<i>Overweight</i>) dengan risiko	23 – 24,9
	Obesitas I	25 – 29,9
	Obesitas II	≥ 30
Kemenkes	Kurus (Berat)	< 17,0
	Kurus (Ringan)	17,0 – 18,4
	Normal	18,5 – 25,0
	Gemuk (Ringan)	25,1 – 27,0
	Gemuk (Berat)	> 27

2.3 Defisi Rantau

Merantau dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai pergi ke negeri lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya. Seorang perantauan adalah seseorang yang akan meninggalkan kampung halamannya dengan jangka waktu yang lama. Ada berbagai tujuan yang mendorong seseorang untuk merantau, di antaranya adalah seseorang meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikannya (Fauzia et al., 2021). Seiring dengan berkembangnya zaman, kesempatan orang-orang untuk datang ke daerahdaerah lain semakin mudah, tidak hanya datang saja namun mereka juga bisa mendapatkan kesempatan untuk memperoleh fasilitas-fasilitas yang lebih baik dibandingkan dengan daerah asal mereka. Fasilitasnya bisa berupa lapangan pekerjaan, pendidikan, hiburan, dan sebagainya. Ketika mereka tidak bisa mendapatkan fasilitas tersebut di daerah asal, maka ini yang menjadikan orang-orang datang atau memilih untuk tinggal di daerah baru demi memenuhi atau mencukupi kebutuhan-kebutuhan mereka. Lain artinya dengan masyarakat pendatang didefinisikan sebagai orang yang mendiami suatu wilayah setelah melakukan perpindahan dari tempat asalnya menuju tempat yang baru. Pendatang atau biasa dikenal sebagai migrasi pada dasarnya banyak sekali jenisnya; transmigrasi, urbanisasi, rularisasi, forensen, weekend, evakuasi, imigrasi, emigrasi, remigrasi, dan turisme (Huzaimah & Rurlan, 2020). Perbedaannya terletak pada tujuan dari seorang tersebut datang ke daerah tujuan, jika berniat untuk tinggal, menetap atau bahkan merubah domisili menjadi daerah

kota tujuan, maka disebut sebagai masyarakat pendatang. Namun jika seorang tersebut hanya datang dengan tujuan tertentu namun tidak berniat tinggal dalam jangka waktu lama hingga mengganti domisili daerah, maka disebut seorang perantau.

2.3.1 Mahasiswa Rantau

Pendidikan tinggi merupakan kebutuhan sekunder, namun tetap memiliki arti yang sangat penting karena dengan adanya pendidikan maka dapat menghasilkan manusia yang lebih berkualitas dan mampu bersaing. Pentingnya pendidikan tinggi tersebut memicu minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Banyak dari mereka yang rela merantau meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi (Herdi & Ristianingsih, 2021). Mahasiswa perantauan ialah seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau. Pastinya akan meninggalkan kampung halamannya dengan menjalani kehidupan sendiri tanpa ada keluarga di sampingnya. Di tempat perantauan, ketika dihadapi situasi dan kondisi apapun, seorang mahasiswa dituntut untuk bisa menanganinya sendiri. Hal itu dikarenakan di tempat perantauan situasinya berbeda. Peluang untuk bergantung pada orang lain sangatlah minimal dan pemenuhan kebutuhan hidupnya haruslah ditanggulangi sendiri (Fauzia et al., 2021).