

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah ketegangan fisiologis atau psikologis akibat adanya stimulus (*stressor*) dari dalam diri sendiri (*internal*) maupun dari lingkungan (*eksternal*), baik berupa stimulus fisik maupun psikologik yang cenderung mengganggu fungsi organisme.¹ Stres dapat memengaruhi nafsu makan seseorang, yakni dengan menurunkan ataupun meningkatkan nafsu makannya. Apabila stres terjadi secara terus menerus dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka hal ini akan memengaruhi berat badan, baik itu menjadi kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan.²

Prevalensi kelebihan berat badan dari seluruh penduduk dunia kian meningkat dari tahun 1975 hingga tahun 2016. Tahun 2016, WHO melaporkan lebih dari 1,9 milyar dewasa dari populasi penduduk dunia (39%) merupakan kelebihan berat badan.³ Prevalensi kelebihan berat badan pada penduduk Asia Tenggara yakni sekitar 22 persen.⁴ Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2013 melaporkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan yang berusia ≥ 16 tahun yakni sebesar 13,5 persen, sedangkan data berat badan kurang sebesar 8,7 persen.⁵ Di Sumatera Barat, prevalensi kelebihan berat badan yakni sekitar 20 persen, sedangkan prevalensi berat badan kurang lebih rendah yakni sekitar 10 persen. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi kelebihan berat badan pada perempuan (32,9%) lebih tinggi daripada laki-laki (19,7%).⁵

Masalah kekurangan dan kelebihan berat badan menjadi masalah yang perlu diperhatikan karena hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu dan memengaruhi produktivitas kerja pada seseorang.⁶ Berat badan kurang dapat menjadi faktor risiko seseorang mudah terjangkit penyakit infeksi, anemia, depresi dan lain sebagainya, sedangkan berat badan lebih dapat menyebabkan penyakit-penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, dislipidemia, toleransi glukosa hingga diabetes tipe 2, osteoarthritis, kanker, dan penyakit-penyakit lainnya.⁷⁻¹⁰ Oleh sebab itu, dibutuhkan pemantauan secara rutin dan berkala supaya berat badan selalu berada dalam batas normal.⁶ WHO menyatakan bahwa

batasannya berat badan normal orang dewasa dapat ditentukan berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT).⁶ IMT merupakan suatu metode untuk menilai status gizi pada orang dewasa dengan cara menghitung berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2).¹

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kehidupan kampus. Kompetisi dan kebutuhan untuk tampil dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa menurut Archer & Carrol dalam Kholidah & Alsa (2012).¹¹ Beberapa studi menyebutkan bahwa prevalensi tingginya beban emosional pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada populasi lain.^{12,13} Di tiga universitas di British, prevalensi stres sekitar 31,2 persen,¹⁴ 41,9 persen di Fakultas Kedokteran Malaysia,¹⁵ dan 61,4 persen di Fakultas Kedokteran Thailand.^{16,17} Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Indonesia, oleh Sari (2015), didapatkan 64,2 persen mahasiswi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas masuk ke dalam tingkat stres.¹⁸ Penelitian lain oleh Lokaria (2016), didapatkan 40,74 persen mahasiswa.¹⁹

Tingkat stres juga berkaitan dengan tingkatan akademiknya. Tingkat stres cenderung meningkat karena pada tingkatan akademiknya yang semakin tinggi, maka akan tinggi pula akan hasil yang diharapkan, adanya tuntutan orangtua akan prestasi akademik, suasana perkuliahan yang tidak nyaman, tingginya frekuensi ujian, kurangnya waktu relaksasi, hingga adanya ketidakharmonisan antar mahasiswa.^{18,20}

Mahasiswa Fakultas Kedokteran juga cenderung untuk menderita kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak baik, kurangnya aktivitas fisik dan faktor psikologik seperti stres.²¹ Penelitian yang dilakukan oleh Pelletier (2016) pada mahasiswa tahun dua didapatkan hasil bahwa adanya hubungan stres yang berlebih dengan berat badan yang berlebih juga.²² Di Malaysia tahun 2012, prevalensi berat badan berlebih pada mahasiswa fakultas kedokteran cukup tinggi yakni sebesar 35,9 persen.²³ Di Indonesia, menurut penelitian Eka, dkk (2011) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado didapatkan hasil 32,2 persen yang mengalami berat badan berlebih.²⁴ Berlawanan dengan hal tersebut, penelitian

yang dilakukan oleh Ren (2014) pada mahasiswa universitas di China, prevalensi mahasiswa yang mengalami berat badan kurang justru lebih besar daripada mahasiswa yang berat badan berlebih, terutama pada mahasiswi.²⁵

Berdasarkan beragam hal di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui adanya korelasi antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memerhatikan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat korelasi tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rerata tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui rerata indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Mengetahui korelasi tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi kepentingan ilmiah

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan kajian ilmiah bagi kegiatan akademis perguruan tinggi.

1.4.2 Bagi praktisi

Sebagai pendekatan terapi yang tepat untuk pasien stres dengan indeks massa tubuh yang berbeda.

1.4.3 Bagi masyarakat

1. Memberikan informasi untuk masyarakat tentang dampak stres dapat memengaruhi berat badan.
2. Memberikan motivasi bagi masyarakat agar menjaga berat badannya dalam kondisi normal.

