

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut Torres & Nowson (2007) stres sebagai respon umum dari tubuh yang bisa mempengaruhi dan mengancam tubuh dan kemampuannya untuk mempertahankan kestabilannya. Sedangkan menurut Pinel J (2009) stres memiliki efek negatif yang merugikan kesehatan tetapi dapat pula memberikan efek yang positif. Pada mahasiswa tingkat akhir rentan terjadi stres karena banyaknya tugas dan tuntutan harus menyelesaikan skripsi, baik internal ataupun eksternal sehingga penyelesaian skripsi menjadi lama.^(1,2)

Berbagai penelitian dilakukan tentang tingkatan stres yang dialami mahasiswa yang sedang menulis skripsi, penelitian Abdul Ghani (2008) di Arab pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dimana 21,5% mengalami stres ringan, 15,8% mengalami stres sedang dan 19,6% mengalami stres berat. Penelitian Vilaseeni (2013) di Indonesia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan hasil stres yang diperoleh 35% mengalami stres ringan, 61% mengalami stres sedang, dan 4 % mengalami stres berat. Beberapa studi menyebutkan bahwa prevalensi tingginya beban emosional pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dari pada populasi lain.^(3,4)

Penyebab stres pada mahasiswa dapat berasal dari internal dan eksternal. Penyebab internal seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, dan kesulitan mencari tema, judul dan sampel. Pembimbing sibuk dan sulit di temui dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi. Ketika seseorang mengalami stres ada beberapa aspek utama sebagai akibat dari stres yang terjadi seperti menurunnya konsentrasi, menunda pekerjaan, munculnya sakit fisik, dan juga mempengaruhi perubahan selera makan dan komposisi tubuh .^(5,6)

Keteraturan asupan makanan sering terabaikan akibat dari kesibukkan dikampus sehingga menyebabkan asupan nutrisi kurang, mudah terserang penyakit, konsentrasi menurun sehingga pencapaian prestasi tidak maksimal, serta

penurunan berat badan. Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2013 melaporkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan yang berusia lebih 16 tahun yakni 13,5%, sedangkan data berat badan kurang sebesar 8,7%. Di Sumatera Barat prevalensi kelebihan berat badan yakni sekitar 20%, sedangkan prevalensi berat badan kurang yakni sekitar 10%. Asupan makronutrien adalah susunan jenis, jumlah dan makronutrien yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Hasil penelitian Larson et.al, (2009) menunjukkan bahwanya 54% dari remaja Amerika Serikat yang mengkonsumsi semua tiga makanan utama (sarapan, makan siang, dan makan malam. Penelitian Adriani, *et al* (2018) pada Mahasiswa Universitas Airlangga terdapat asupan karbohidrat yang kurang (6,3%), asupan lemak yang kurang (6,7%). Penelitian Melisa pada remaja usia 18 tahun masih terdapat asupan makronutrien yang kurang yaitu asupan karbohidrat (10,7%), asupan protein (1,3%), asupan lemak (24%).^(7,8)

Penelitian Azza (2014) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku makan yang tak terkendali. Penelitian Cathal (2016) ada hubungan positif yang signifikan antara emosi dan stres terkait perilaku makan. Seseorang saat dalam kondisi stres, perilaku makan akan mengalami peningkatan dan berkontribusi terhadap berat badan. Stres psikologi seringkali dikaitkan dengan konsumsi makanan yang meningkat, terutama dalam mengkonsumsi makanan berlemak tinggi. Namun respon stres setiap orang berbeda-beda ketika seseorang mengalami stress akut ini akan menyebabkan penekanan nafsu makan.⁽⁹⁻¹³⁾

Berdasarkan latar belakang diatas maka saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres dengan asupan makronutrien pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan stres dengan asupan makronutrien pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan asupan makronutrien pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Distribusi frekuensi stres yang terjadi pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Distribusi frekuensi Asupan makronutrien pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Hubungan stres dengan asupan makronutrien pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2014 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan stres dengan asupan makronutrien.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk melatih berfikir secara logis dan sistematis

1.4.2 Bagi Mahasiswa

1. Penelitian ini bertujuan untuk melihat salah satu dari faktor risiko perubahan pada asupan makronutrien yaitu stres.

1.4.3 Bagi Akademis

1. Mampu menyelenggarakan suatu penelitian berdasarkan metode yang baik dan benar.