

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena stres merupakan salah satu kejadian yang akan dilalui dalam kehidupan. Banyak hal yang bisa mempengaruhi kejadian stres pada individu, namun secara garis besar penyebab stres dapat dipengaruhi dua hal yaitu persepsi internal yang dimiliki individu tersebut dan persepsi eksternal yang didapatkan dari luar atau dari lingkungan di sekitarnya. Jika stres dibiarkan dalam jangka panjang atau menetap akan mengakibatkan berbagai masalah seperti masalah biologis, psikososial atau gangguan mental dan memungkinkan untuk menimbulkan bahaya yang bisa saja serius nantinya.¹

Data menunjukkan ada 110 juta penduduk di wilayah Eropa mengalami gangguan mental pada tahun 2015. Angka ini setara dengan 12% dari seluruh populasi, dengan gangguan mental yang sering terjadi adalah depresi dan kecemasan dengan prevalensi masing-masing 5,1%(44,3 juta penduduk) dan 4,3%(37,3 juta penduduk).² Pada tahun yang sama di Amerika Serikat sekitar 77% stres yang dialami penduduknya menimbulkan gejala patologis. Kejadian stres patologis ini sebagian besar disebabkan oleh stres kerja yang pada akhirnya diperkirakan mengakibatkan kerugian lebih dari 300 milyar US Dollar per tahunnya.³

Sementara itu pada penduduk Indonesia tercatat 9,8% penduduk mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2018. Angka ini mengalami kenaikan dari tahun 2013 yang tercatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 6%. Provinsi Sulawesi tengah menduduki peringkat prevalensi gangguan mental emosional tertinggi di Indonesia pada tahun 2018 yaitu ada di angka 19.8%. Sedangkan Provinsi Jambi memiliki angka prevalensi terendah yaitu 3,6%. Untuk Provinsi Sumatra Barat sendiri, angka kejadian gangguan mental emosional masih cenderung tinggi yaitu ada di angka 13%.⁴

Gangguan mental emosional juga dapat terjadi pada usia muda atau remaja dimana menurut data riset kesehatan dasar kejadian stres pada remaja di Indonesia meningkat dari tahun ketahun. Angka gangguan mental emosional

pada penduduk Indonesia usia 15 tahun adalah sebanyak 6%, sedangkan pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 5,6%.⁵

Stres yang terjadi dalam jangka panjang dengan paparan intensitas yang tinggi akan membuat individu semakin rentan terhadap suatu penyakit. Hal ini akan dapat mencetuskan keluhan dan mempengaruhi tubuh, seperti proses metabolisme, gangguan imunitas hingga gangguan gastrointestinal. Salah satu contoh akibat stres yang menyebabkan gangguan gastrointestinal adalah keluhan sindroma dispepsia. Keluhan ini memiliki gejala yang memberikan perasaan mudah kenyang dan penuh setelah makan dengan atau tanpa diikuti rasa seperti terbakar, rasa sakit ataupun rasa tidak nyaman pada abdomen bagian atas.⁶

Prevalensi dispepsia bervariasi pada beberapa negara, yaitu 34,2% terjadi di Selandia Baru, 30,4% di India, 23-25,8% di Amerika Serikat, 14,5% di Skandinavia, dan 7,8% di Singapura.⁶ Untuk Indonesia sendiri, sebuah penelitian menyebutkan bahwa dispepsia menempati peringkat keenam keluhan pasien rawat jalan di Indonesia.⁷ Dispepsia juga menjadi salah satu penyakit dengan penderita yang cukup banyak di Kota Padang. Hal ini berdasarkan laporan yang dirangkum melalui aplikasi e-Puskesmas yaitu dispepsia merupakan penyakit terbanyak ketiga di Kota Padang dengan angka 9,32% pada tahun 2018.⁸

Berdasarkan angka kejadian yang sudah dipaparkan, prevalensi kejadian dispepsia masih termasuk keluhan yang cukup tinggi di masyarakat. Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa keluhan sindroma dispepsia cukup banyak ditemukan pada usia muda.⁹ Penelitian lain yang dilakukan pada remaja putra dan putri usia 14-17 tahun didapatkan bahwa lebih banyak remaja putri yang mengalami sindroma dispepsia dibandingkan dengan remaja putra dengan angka masing-masing 27% pada remaja putri dan 16% pada remaja putra.¹⁰ Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja juga didapatkan bahwa 64,4% dari 73 orang remaja putri di SMA Plus Al-Azhar Medan mengalami sindroma dispepsia.¹¹

Berbagai faktor dapat menyebabkan keluhan sindroma dispepsia seperti kelainan motilitas gas, infeksi, hipersensitivitas visceral hingga genetik.

Namun faktor psikososial diketahui sebagai penyebab utama sindroma dispepsia.¹² Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan stres bisa menjadi faktor predisposisi terjadinya dispepsia.¹³ Penelitian lainnya juga mendapatkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan derajat dispepsia. Tingkat stres yang tinggi akan mengakibatkan tingginya derajat dispepsia yang dialami.¹⁴

Kejadian stres dan sindroma dispepsia tidak selalu terjadi pada orang dewasa, kejadian ini juga rentan terjadi pada remaja. Masa remaja merupakan usia terjadinya perubahan dari segi fisik, psikososial, kognitif dan moral. Konflik yang muncul dari dalam diri sendiri maupun orang sekitar tentunya dapat menjadi stresor yang nantinya juga dapat menyebabkan stres pada usia remaja.¹⁵ Stres pada usia remaja tentunya dapat memberikan dampak negatif seperti menurunnya fungsi kognitif, berkurangnya konsentrasi, memori, serta menurunnya kemampuan dalam membuat keputusan. Dalam sebuah penelitian juga didapatkan bahwa siswa yang cenderung tidak aktif di dalam kelas merupakan siswa yang sedang mengalami depresi, cemas, dan stres secara berlebih.¹⁶

Dari paparan tentang stres dan sindroma dispepsia yang masih cukup banyak terjadi di kalangan usia remaja, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah dengan melakukan mekanisme koping dengan metode ventilasi mandiri dapat berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia. Penulis memilih SMAN 3 Padang menjadi lokasi penelitian dikarenakan SMAN 3 Padang merupakan sekolah binaan dari sub bagian Psikosomatik bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. SMAN 3 Padang juga merupakan salah satu sekolah rujukan di Kota Padang dan SMAN 3 juga sudah menjalankan program *full day school* yang mengartikan bahwa waktu pembelajaran siswa-siswi SMAN 3 juga menjadi lebih padat di setiap harinya. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan para siswa SMAN 3 Padang bisa melakukan mekanisme koping secara teratur agar terhindarnya dari permasalahan stres yang berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh dari metode ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui derajat sindroma dispepsia pada siswa SMAN 3 Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.
3. Untuk mengetahui pengaruh metode ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.
4. Untuk mengetahui pengaruh metode ventilasi mandiri dalam mengurangi derajat sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Untuk memberikan data ilmiah terkait pengaruh metode ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia. Penelitian ini diharapkan juga dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Akademik

Manfaat akademik bagi peneliti adalah sebagai tambahan ilmu pengetahuan serta wawasan terkait pengaruh metode ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia serta mengaplikasikan teori-teori ilmiah yang sudah dipelajari sebelumnya.

2. Instansi

Untuk memberikan data kepada SMAN 3 mengenai siswa yang mengalami stres dan sindroma dispepsia. Dengan ini, diharapkan pihak sekolah bisa lebih mengantisipasi bahkan mengurangi terjadinya stres dan keluhan sindroma dispepsia pada siswa.

3. Masyarakat

Manfaat yang didapatkan siswa yaitu dapat melakukan mekanisme koping dengan melakukan ventilasi mandiri dan dapat membiasakannya di kehidupan sehari-hari agar terhindarnya dari stres dan keluhan sindroma dispepsia.

1.4.3 Bagi Peneliti

1. Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dari peneliti terkait pengaruh ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.
2. Penelitian ini digunakan sebagai salah satu syarat peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran.

