

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres merupakan suatu respons tubuh terhadap stresor (penyebab stres) contohnya seperti, masalah keuangan, sosial, emosional, akademik, keuangan, dan hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau sulit untuk dihadapi yang berdampak kepada psikologis maupun fisik seseorang.^{1,2} Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan hidup yang sedang dialaminya sebagai bentuk respons adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005).²

Stres itu sendiri sebenarnya merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia, seperti yang dikatakan Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada pada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern, hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau di mana pun.² Stres juga bisa menimpa siapa pun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia atau dengan kata lain, stres dapat terjadi pada siapa pun dan di mana pun, sehingga yang menjadi masalah ialah apabila stres itu banyak dialami oleh seseorang, maka dampaknya dapat membahayakan kondisi fisik dan mentalnya.² Hal tersebut ditegaskan oleh Lin dan Huang (2014) yang menyatakan bahwa stres yang membahayakan terhadap fisik maupun mental bisa dialami oleh setiap orang.²

Salah satu golongan usia yang banyak mengalami stres adalah mahasiswa yang biasanya berusia 18-25 tahun.¹ Arnett (2008) mengklasifikasikan usia 18-25 sebagai masa munculnya kedewasaan yang di

mana pada usia ini masa orang-orang muda mengalami transisi dari remaja menjadi dewasa dengan ditandai mulai berkembangnya pandangan perilaku yang akan membawanya menjadi dewasa.²

Mahasiswa menjadi salah satu golongan yang banyak mengalami stres dikarenakan hal ini didasari oleh stresor (penyebab stres) yang dihadapi oleh mahasiswa banyak bersumber dari berbagai macam jenis stresor seperti halnya di bidang akademik yang merupakan stresor yang paling mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa dan juga sosial mahasiswa.^{1,2} Dalam bidang akademik biasanya mahasiswa akan mendapat beberapa tuntutan terutama dari eksternal dan dari harapannya sendiri.² Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah yang banyak serta ada beberapa tugas yang memiliki *deadline* yang singkat, beban pelajaran yang lama kelamaan kompleksitasnya akan meningkat beriringan dengan tingkat mahasiswa yang semakin tinggi, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dengan tolak ukur IPK yang tinggi.^{1,2} Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005) dan juga termasuk dengan kompetisi perkuliahan yang dirasakan oleh mahasiswa itu sendiri untuk mengejar teman-temannya yang dirasa telah melampaui kemampuannya.² Dalam bidang sosial mahasiswa biasanya akan mengikuti beberapa organisasi ataupun UKM untuk meningkatkan *softskill* yang biasanya juga akan memiliki beberapa program kerja yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa dan dalam program kerja tersebut akan memiliki beberapa tuntutan yang akan membuat mahasiswa memiliki beban lebih sehingga dapat memicu stres pada mahasiswa itu sendiri.¹ Penelitian juga menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa menunjukkan angka yang cukup tinggi seperti penelitian di India menyatakan bahwa 43,6% mahasiswa dari 250 subjek mengalami stres.¹

Ada beberapa cara yang biasanya dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi stresnya dari aktivitas yang positif hingga yang negatif. Cara positif yang dapat dilakukan seperti beribadah, meditasi, mendengarkan musik, menonton televisi, tidur, melakukan hobi, bercerita dengan orang tua atau

teman dekat dan olahraga. Sedangkan cara negatif yang biasanya dilakukan adalah seperti menghabiskan waktu dengan melihat-lihat media sosial dalam jangka waktu yang lama, merokok, mengkonsumsi alkohol sampai narkoba.¹ Salah satu cara lainya untuk mengurangi stres adalah dengan makan.¹ Makan sebagai cara mengurangi stres memiliki arti mengonsumsi makanan bukan karena lapar, melainkan untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi atau disebut dengan *emotional eating*.¹ *Emotional eating* termasuk contoh perilaku makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang, dikarenakan saat *emotional eating* ini terjadi seseorang akan cenderung memilih makanan yang tinggi lemak dengan jumlah banyak serta intensitasnya yang berulang dan dapat menyebabkan kenaikan berat badan atau *overweight*, namun sebaliknya ada beberapa orang yang apabila sedang dalam keadaan stres mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali seperti sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang.^{1,2}

Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan secara psikologis tetapi juga rentan secara fisik dengan timbulnya gejala berupa perubahan pola makan, baik bertambah maupun berkurang, sehingga asupan zat gizi mahasiswa tersebut juga berubah.^{2,3}

Dengan mengetahui hal tersebut, peneliti ingin memahami dan membuktikan bahwa stres pada mahasiswa dapat mengubah pola makan mahasiswa meningkat atau menurun.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan stres terhadap pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017-2020 pada bulan Juni-Agustus 2021 ?

1.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres terhadap pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017-2020 pada Bulan Juni- Agustus 2021.

I.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui perubahan pola makan yang bisa meningkat atau menurun pada mahasiswa yang mengalami stres di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017-2020 pada Bulan Juni-Agustus 2021.

1.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi peneliti

Menambah pengetahuan peneliti tentang hubungan stres dengan pola makan.

I.4.2 Bagi Instansi

Menjadi referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat agar dapat mengetahui bahwa stres memiliki hubungan terhadap pola makan.