

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan hal yang terdapat dalam semua aspek kehidupan, stres dapat dialami oleh siapa saja dalam tingkatan ringan maupun berat yang dapat dialami dalam waktu tertentu karena stres tidak dapat dipisahkan atau dihindari dalam menjalani kehidupan. Stres mampu mempengaruhi seseorang tanpa dibatasi dengan usia, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Kondisi ini sangat sering dialami oleh pekerja, pelajar, hingga mahasiswa. Stres juga tidak memandang jenis kelamin, ras, dan situasi, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.¹ Selain itu perkembangan istilah stres mengalami beberapa perubahan seiring berjalannya waktu, salah satunya pada abad ke-18 yaitu stres merupakan sebuah kekuatan tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia.²

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 sekitar 35 juta orang yang mengalami stres, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta orang terkena dimensia. Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, terdapat 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia yang mengalami gejala depresi dan kecemasan sedangkan untuk gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 1,7% per 1.000 penduduk.³

Dampak negatif dari stres dapat menimbulkan gangguan kesehatan yaitu penurunan daya tahan tubuh, lemah, pusing, obesitas dan lainnya, selain itu terjadi penurunan konsentrasi dan mengambil keputusan dalam melakukan segala sesuatu seperti halnya penurunan konsentrasi dalam bekerja, belajar dan memicu gangguan ingatan. Stres juga dapat mempengaruhi emosional seseorang seperti merasa cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya akan membuat

seseorang berperilaku negatif seperti penggunaan narkoba, seks bebas, tawuran, merokok, dan mengonsumsi alkohol.⁴ Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang ada di dalam diri individu tersebut seperti faktor internal, dimana stres disebabkan oleh keadaan fisik, emosional, konflik pribadi, maupun perilaku dalam menghadapi situasi, sedangkan stres yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti tempat kerja, masyarakat, keluarga, masalah ekonomi, maupun masalah hukum disebut dengan faktor external.⁵

Dalam keadaan stres, seseorang akan mengalami peningkatan nafsu makan karena adanya peningkatan kadar kortisol dalam darah yang menyebabkan peningkatan nafsu makanan terutama dalam mengonsumsi makanan-makanan yang berlemak.⁶ Hal ini dikarenakan kadar kortisol yang meningkat dalam darah mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan merangsang otak dengan sinyal lapar, ini yang menyebabkan beberapa orang yang mengalami stres akan dapat meningkatkan berat badan hingga menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Konsumsi makanan yang meningkat merupakan salah satu respon atau gejala dari gangguan emosional yang tidak dapat ditoleransi dalam suatu situasi tertentu, hal utama yang mendasarinya yaitu stres. Beberapa orang yang berada dalam kondisi stres akan mengonsumsi makanan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan yang dapat berisiko terjadi obesitas.⁷

Obesitas merupakan terjadinya akumulasi lemak yang berlebihan atau abnormal pada tubuh, dimana kondisi ini dapat menimbulkan masalah pada kesehatan, obesitas sangat sering terjadi karena kurangnya olahraga dan nafsu makan dengan porsi yang berlebihan. Pada 2014, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa terjadinya obesitas pada orang dewasa yang berusia >18 tahun adalah 1,9 miliar orang sedangkan berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013, prevalensi obesitas pada penduduk berusia ≥ 18 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah 15,4%. Penyebab terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas berkaitan dengan berbagai faktor diantaranya

faktor genetika, faktor lingkungan, aktivitas fisik, pengaruh hormon, pola makan, dan faktor stres.⁷ Salah satu faktor penyebab obesitas adalah stres, baik yang disebabkan oleh emosional, kepribadian, pekerjaan, keluarga, dan lingkungan.

Pengukuran obesitas dan *overweight* dalam suatu praktis klinis dan studi epidemiologi dengan menggunakan IMT, LP, Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP), dan Rasio Lingkar Pinggang-Tinggi Badan (RLPTB) dalam mendefinisikan terjadinya obesitas dan *overweight*. Pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkar panggul dan lingkar pinggang termasuk dalam pengukuran antropometri. Pada penelitian Melvy Purwanti, dkk menyebutkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan obesitas, sedangkan penelitian Ratih Kumaladewi, dkk menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan obesitas. Pada beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa adanya hubungan antara stres dengan obesitas, yang dapat mempengaruhi IMT, LP, RLPP, hanya saja belum ada penelitian yang spesifik mengenai pengaruh stres terhadap RLPTB. Pada penelitian ini dipilih RLPTB karena lebih mampu mendefinisikan risiko kesehatan dini yang berasosiasi dengan obesitas sentral dan juga merupakan suatu indikator yang sederhana yang tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, dan etnis. Belum ada data mengenai hubungan tingkat stres terhadap parameter RLPTB khususnya pada pasien di Klinik Pratama Anak Bangsa. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

1.2 Perumusan Masalah

Pada beberapa penelitian telah dianalisa mengenai hubungan antara tingkat stres dengan obesitas menggunakan pengukuran antropometrik. Namun, masih sedikit yang membandingkan tingkat stres dengan parameter obesitas RLPTB, khususnya pasien di Klinik Pratama Anak Bangsa. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan RLPTB pada pasien di Klinik Pratama Anak Bangsa.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan rasio lingkaran pinggang-tinggi badan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan RLPTB pada pasien di Klinik Pratama Anak Bangsa.

1.4.2 Tujuan Khusus

Mengetahui tingkat stres pada pasien di Klinik Pratama Anak Bangsa.

Mengetahui rasio lingkaran pinggang-tinggi badan pada pasien di Klinik Pratama Anak Bangsa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Menjadi referensi penelitian selanjutnya dan menjadi data baru mengenai hubungan antara tingkat stres dengan RLPTB.

1.5.2 Manfaat Praktis

Menjadi sumber edukasi untuk menambah pengetahuan masyarakat dalam memperhatikan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik.