

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi ini, terjadi pengaruh terhadap sistem *agri-food* yang mengubah kuantitas, tipe, biaya dan keinginan terhadap makanan yang tersedia untuk dikonsumsi. Seiring berkembangnya dunia terdapat “transisi nutrisi” yang memengaruhi terjadinya peningkatan konsumsi makanan-makanan yang tinggi akan lemak atau gula.¹ Menurut *United States Department of Agriculture* (USDA) menyatakan bahwa konsumsi gula di Indonesia pada periode tahun 2017/2018 mencapai sekiranya 12,66 kg per orang. Hal ini meningkat dari 12,45 kg pada periode tahun 2016/2017.² Data ini menunjukkan bahwa konsumsi gula dapat mencapai sekitar 34.68 gram per orang per harinya di Indonesia.

Konsumsi gula yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Konsumsi gula tambahan secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit-penyakit kronis berbasis metabolik, seperti obesitas, diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit-penyakit kardiovaskular.³ Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018, prevalensi penyakit diabetes mellitus di Indonesia sebesar 2%.⁴ Indonesia menduduki peringkat 7 untuk negara dengan jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak di dunia yakni sebanyak 10,7 juta orang pada tahun 2019 menurut *International Diabetes Federation*.⁴

Salah satu faktor yang dapat memicu konsumsi gula yang berlebihan adalah stres. Secara umum, stres merupakan tekanan atau tegangan dalam hidup, yang dapat berupa secara fisik, emosional, maupun psikologis.⁵ Yau dan Potenza (2013) dalam jurnal penelitiannya yang berjudul *Stress and Eating Behaviors* menyatakan bahwa stres merupakan faktor penting dalam perkembangan adiksi. Stres yang tidak terkendali dapat mengubah pola makan dan konsumsi terhadap makanan kategori *hyperpalatable* (sangat lezat), contohnya tinggi akan lemak atau gula.⁶ Hal ini juga didukung oleh penelitian Tryon *et al.* (2015) dimana disimpulkan bahwa terdapat *negative-feedback* pada perjalanan metabolik-otak yang membuat beberapa orang yang berada di bawah stres cenderung lebih mengonsumsi gula karena sifat gula yang memiliki pengaruh mengurangi stres.⁷

Hal ini mendorong peneliti untuk mencari hubungan antara tingkat stres dengan asupan gula. Penelitian serupa belum pernah dilakukan di Indonesia, terutama yang mengaitkan dewasa muda sebagai sampel utama. Sedangkan transisi menuju kedewasaan dari dewasa muda berusia 18-24 tahun perlu diperhatikan. Periode dewasa muda merupakan periode kritis terhadap kesehatan, dimana terdapat penurunan kesehatan mental, yang kemudian berpengaruh terhadap perilaku yang dapat berisiko menurunkan kesehatan fisik, seperti diet yang buruk.⁸ Salah satu pengaruh yang dapat terjadi dari hal ini adalah meningkatnya keseluruhan tingkat obesitas pada dewasa yang berusia 24-32 tahun yang diikuti dengan penyakit terkait obesitas seperti hipertensi (25%), prehipertensi (69%), diabetes (7%), dan prediabetes dengan

hiperglikemia (27%).⁸ Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan asupan gula pada dewasa muda, terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Hal ini dikarenakan mahasiswa Fakultas Kedokteran cenderung lebih stres dibandingkan mahasiswa fakultas lain akibat berbagai faktor seperti tekanan akademis, ekspektasi orang tua, kurangnya waktu luang, dan lain sebagainya.^{9,10}

1.2 Perumusan Masalah

Belum ada penelitian yang mencari hubungan tingkat stres dengan asupan gula di Indonesia. Penelitian yang menggunakan dewasa muda sebagai sampel utama juga masih sedikit.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH)?
2. Bagaimana asupan gula yang diukur menggunakan kuesioner metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH)?
3. Bagaimana hubungan tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan asupan gula yang diukur menggunakan kuesioner metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH)?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan tingkat stres dengan frekuensi asupan gula pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Untuk mengetahui tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.
- Untuk mengetahui asupan gula yang diukur menggunakan kuesioner metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.
- Untuk mengetahui hubungan tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan asupan gula yang diukur menggunakan kuesioner metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Manfaat akademik dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui hubungan tingkat stres dengan asupan gula pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat dijadikan sebagai pedoman untuk melakukan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat, terutama para dewasa muda mengenai hubungan dari stres dan asupan gula.

