

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Saudi Arabia menyimpulkan bahwa jurusan kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (49,8%) dibandingkan dengan jurusan lainnya (38,7%)¹. Penelitian serupa juga dilakukan di Universitas California dan menyimpulkan bahwa prevalensi stres jurusan kedokteran sebanyak 51%². Stres pada mahasiswa adalah tekanan mental yang terkait dengan kegagalan akademik atau ketidaksadaran mengenai kemungkinan gagal akademik³. Stres tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisiologis seseorang, salah satunya adalah perilaku makan. Menurut *Labour Force Survey* (LFS) yang dilaksanakan di Eropa, dalam 100.000 pekerja terdapat 1510 pekerja yang memiliki stres, depresi atau ansietas yang tinggi⁴. Menurut Bloomberg, Indonesia menempati urutan ke 25 dari 74 negara dengan tingkat stres yang tinggi⁵. Untuk mengukur durasi stres, dapat menggunakan kuesioner DASS untuk stres yang dialami selama 2 minggu dan kuesioner PSS untuk stres yang dialami selama 1 bulan. Kuesioner DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) merupakan kuesioner gabungan dari depresi, ansietas dan stres, sedangkan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) hanya menilai tingkat stres. Pada PSS, stres dikategorikan menjadi 3 jenis, yaitu stres ringan memiliki poin 0-13, sedang memiliki poin 14-26, dan stres berat memiliki poin 27-40. Stres pada mahasiswa kedokteran lebih banyak stres sedang (71,4%) dan berat (17,7%)

dibandingkan stres ringan (10,9%)⁶. Pada saat kita mengalami stres, maka akan terjadi peningkatan hormon ghrelin yang dihasilkan oleh lambung, usus kecil dan pankreas, lalu ghrelin akan menstimulasi saraf Vagus untuk meningkatkan peristaltik, sehingga lebih cepat terjadi pengosongan lambung. Pengosongan lambung tersebut akan menyebabkan rasa lapar dan meningkatkan nafsu makan. Rasa lapar yang berlangsung secara terus menerus akan meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Stres yang dialami oleh seseorang menyebabkan masalah tidur, sehingga mempengaruhi produksi leptin. Kandungan leptin yang menurun akan menstimulasi peningkatan ghrelin, sehingga perilaku makan yang meningkat.

Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi dan pengetahuan terhadap makanan⁷. Perilaku makan dapat diukur dengan kuesioner *Emotional Eating Assesment*, yang dibagi menjadi 3, yaitu perilaku makan normal memiliki poin 0-11, perilaku makan emosional sedang dengan poin 12-23, dan perilaku makan emosional tinggi yang memiliki poin 24-34.

Terdapat publikasi yang menyimpulkan bahwa stres menyebabkan gangguan makan yang diteliti pada 590 laki-laki dan 403 perempuan pada mahasiswa⁸. Publikasi lain menyimpulkan bahwa stres lebih banyak menyebabkan penurunan perilaku makan dibandingkan peningkatan perilaku makan yang diteliti pada 16.188 orang dalam waktu 84 hari⁹. Terdapat juga publikasi yang menghubungkan antara stres dengan perilaku makan teratur yang direncanakan dan menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan perilaku makan teratur yang direncanakan¹⁰. Dengan adanya perbedaan dari beberapa publikasi diatas, maka penting diamati hubungan

antara stres selama 1 bulan terakhir dengan peningkatan perilaku makan yang emosional melalui studi korelasi.

1.2 Perumusan Masalah

Walaupun telah dilaporkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa, namun belum banyak diteliti hubungan korelasi diantara keduanya.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat korelasi antara skor stress yang dinilai dengan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) selama 1 bulan terakhir dengan skor perilaku makan emosional yang didapat dari kuesioner *Emotional Eating Assesment*.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui nilai stres pada mahasiswa kedokteran UPH
2. Untuk mengetahui nilai perilaku makan emosional pada mahasiswa kedokteran UPH
3. Mengetahui adanya hubungan antara stres dengan perilaku makan emosional

1.4.2 Tujuan Khusus

Mengetahui korelasi stres menggunakan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) selama 1 bulan terakhir dengan skor perilaku makan emosional yang didapat dari kuesioner *Emotional Eating Assesment*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Memberi informasi mengenai hubungan stres terhadap perilaku makan
2. Menambah pengetahuan terhadap penulisan proposal dan laporan penelitian

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Mengambil langkah yang baik untuk mencegah risiko yang diakibatkan oleh perilaku makan