

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres adalah suatu respon tubuh dalam menghadapi tekanan yang tidak terkendali dari situasi atau peristiwa yang baru dan tidak terduga, adanya sesuatu yang mengancam atau sesuatu yang tidak dapat dikontrol. Stres adalah suatu reaksi normal dan dapat memberikan dampak positif, dimana seseorang dapat beradaptasi dan berkembang dalam merespon suatu masalah secara cepat. Apabila stres terjadi berkepanjangan dan berlebihan akan memberikan dampak negatif yaitu salah satunya adalah terjadinya perubahan indeks massa tubuh karena adanya aktivasi sistem generalisata yang tidak seimbang yang dapat berpengaruh terhadap masalah kesehatan.¹ Prevalensi stres berdasarkan hasil studi *mental health foundation* pada tahun 2018 didapatkan bahwa 74% orang mengalami stres dari 4.619 subjek. 60 % pada usia 18-24 tahun, 41% pada usia 25-34 tahun, 17% usia 45-54 tahun dan 6% usia di atas 55 tahun. Usia muda memiliki tingkat stres lebih tinggi hal ini disebabkan karena adanya tekanan untuk mencapai kesuksesan.²

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non kedokteran, yaitu sebanyak 68,6% mengalami tingkat stres cukup berat tetapi masih dapat diatasi.³ Hal ini disebabkan karena beban akademik seperti tugas yang cukup banyak, jadwal yang padat sehingga sulit untuk mengatur waktu.⁴ Pada penelitian yang dilakukan Anne dan kawan-kawan (dkk) (2009) didapatkan tingkat stres tinggi sebesar 65% dan 50% dengan pola makan tidak sehat pada mahasiswa kedokteran Uni Emirat Arab.⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Zamzam (2020) mengenai perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I dan tingkat III Fakultas Kedokteran Universitas

Pelita Harapan yaitu tingkat I dominan pada tingkat stres berat dengan presentase 47.5% dan tingkat III dominan pada stres sedang yaitu 50%.⁶

Indeks massa tubuh adalah ukuran berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi kuadrat dalam meter. Dalam studi sebelumnya, diketahui bahwa indeks massa tubuh berhubungan dengan resiko kesehatan di masa yang akan datang.⁷

Pada penelitian yang dilakukan oleh Melvy dkk (2017) didapat bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran.⁸ Pada penelitian yang dilakukan oleh Ratih dkk (2018) tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh.⁹ Sebelum pandemi, sebanyak 3,6% mengalami obesitas, 15,9% mengalami *overweight* dan 71,7% dengan indeks massa tubuh normal.¹⁰

Pada bulan Maret 2020, WHO menyatakan bahwa Covid-19 menjadi pandemi.¹¹ Pandemi Covid-19 ini memberikan berbagai dampak terhadap kehidupan terutama masalah kesehatan mental dan gaya hidup.¹² Masalah kesehatan mental pada masa pandemi ini bisa berupa stres, kecemasan dan depresi. Prevalansi stres di Asia dan Eropa pada masa pandemi Covid-19 yaitu 27.9% dan 31.9%.¹³ Pada penelitian yang dilakukan oleh Deepti dan kawan-kawan di India pada bulan Mei 2020, didapatkan bahwa tingkat stres pada sistem pembelajaran jarak jauh atau *e-learning* yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran yaitu sebanyak 28.60% dengan tingkat stres yang rendah dan 51.35% dengan tingkat stres yang sedang.¹⁴ Prevalensi indeks massa tubuh obesitas dan *overweight* pada mahasiswa kedokteran di masa pandemi yaitu 3.9% dan 25.3%.¹⁵

Tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dengan hubungannya terhadap indeks massa tubuh, serta terdapat perbedaan hasil penelitian antara stres dengan indeks massa tubuh dan belum banyak dilakukan penelitian pada masa pandemi Covid-19, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada masa pandemi Covid-19.

1.2. Perumusan Masalah

- Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi sebelum pandemi Covid-19
- Prevalensi tingkat stres sedang pada mahasiswa kedokteran cukup banyak saat pandemi Covid-19
- Prevalensi indeks massa tubuh obesitas dan *overweight* meningkat pada masa pandemic Covid-19
- Terdapat perbedaan hasil penelitian di beberapa jurnal bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan indeks massa tubuh dan sebaliknya.
- Belum banyak dilakukan penelitian mengenai tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran pada masa pandemi Covid-19

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH) pada masa pandemi Covid-19?

1.4. Tujuan

1.4.1. Tujuan Umum

- Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap indeks massa tubuh mahasiswa FK UPH pada masa pandemi Covid-19

1.4.2. Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa FK UPH pada masa pandemi Covid-19
- Untuk mengetahui indeks massa tubuh mahasiswa FK UPH pada masa pandemi Covid-19

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberi ilmu pengetahuan mengenai tentang tingkat stres yang berkaitan dengan indeks massa tubuh mahasiswa pada masa pandemi Covid-19.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dan juga mahasiswa dalam memahami korelasi tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada masa pandemi Covid-19, sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan.

