

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, stres merupakan permasalahan yang normal dan tidak bisa dihindarkan. Stres termasuk ke dalam suatu respons tubuh yang bentuknya tidak spesifik terhadap rangsangan, apapun baik itu stimulus yang positif maupun stimulus yang negatif. Penyebab stres bisa berasal dari berbagai macam stresor, baik internal maupun yang eksternal tidak menutup kemungkinan untuk menjadi penyebab utama terjadinya suatu stres. Menurut data Indonesia yang mengambil data responden dari November 2021 sampai April 2022, penyebab utama dari stres generasi Z yang paling banyak adalah masa depan keuangan dengan perolehan persentase 47%, diikuti oleh keuangan sehari-hari dan kesejahteraan keluarga dengan perolehan persentase 42%, dan kesehatan mental serta hubungan sosial berada di posisi terakhir dengan persentase 39%.¹ Stresor dibagi menjadi beberapa jenis yaitu *life event*, *chronic stresor*, dan *daily hassles*. *Life event* adalah bentuk stresor yang muncul dari perilaku yang aktif dan nyata yang dapat diamati, dan harus disertai dengan penyesuaian diri kembali dalam jangka waktu yang relatif singkat dibandingkan dengan jenis stresor yang lainnya. *Chronic stresor* adalah bentuk stresor yang berasal dari suatu peristiwa atau masalah yang terjadi dalam jangka waktu yang bertahan lama sehingga mempengaruhi seseorang untuk kembali menyesuaikan diri dalam jangka waktu yang relatif panjang. Sedangkan *daily hassles* adalah bentuk stresor yang hampir serupa dengan *life event*, yaitu membutuhkan sedikit penyesuaian diri kembali, akan tetapi jangka waktunya berlangsung sepanjang hari.²

Stres berdasarkan responsnya juga dibagi menjadi 2 jenis yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres* adalah bentuk respons positif yang muncul akibat dari stres, contohnya seperti dapat meningkatkan produktivitas seseorang dalam melakukan

suatu pekerjaan tertentu yang nantinya berdampak pada perkembangan orang tersebut. Sedangkan *distres* adalah bentuk respons negatif yang muncul akibat dari stres, contohnya seperti kurangnya energi tubuh secara persisten, mempengaruhi asupan energi seseorang, bahkan dapat memicu seseorang untuk memiliki perilaku merokok.³

Remaja akhir merupakan fase remaja yang paling mudah terkena stres. Remaja sendiri merupakan masa individu yang mengalami transisi dari anak-anak ke orang dewasa yang biasanya ditandai dengan proses perkembangan baik aspek biologis, psikologis, dan sosial yang berkelanjutan. Rentang usia remaja dibagi menjadi 3, yaitu remaja awal di rentang usia 11-13 tahun, remaja pertengahan di rentang usia 14-16 tahun, dan remaja akhir di rentang usia 17-20 tahun. Pada fase remaja ini, cenderung memiliki sifat yang tidak stabil, mudah goyah, emosional, sensitif terhadap lingkungan sekitarnya, serta mudah gegabah dalam mengambil suatu keputusan.⁴ Sering kali sifat dan perilakunya menyebabkan suatu konflik. Remaja berusaha membentuk rasa kepribadian yang tinggi pada fase tersebut. Remaja akhir juga mempunyai keinginan yang besar untuk menyesuaikan diri dengan orang dewasa dan kelompok teman sebayanya. Remaja berusaha menyesuaikan diri dengan teman sekelasnya untuk mengadopsi perilaku sosial, seperti merokok, dalam lingkaran sosial terdekatnya.⁵

Stres dapat menyebabkan gejala emosi pada fase Remaja, terutama fase remaja akhir.⁴ Oleh karena itu, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir kritis, memperluas jaringan sosial, dan mencari teman yang bisa memahami gejala emosinya. Diketahui juga bahwa remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman dibandingkan dengan keluarga karena mereka percaya bahwa teman sebayanya lebih siap untuk memahami dan menerima siapa dirinya.⁶ Menurut *World Health Organization* (WHO) 1 dari 7 anak yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan jiwa akibat stres.⁷ Dan menurut data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*, stres menyebabkan 34,9% remaja mengalami masalah mental dan 5,5% remaja mengalami gangguan mental. Akan tetapi, hanya 2,6% remaja yang telah mengakses layanan konseling baik emosi maupun perilaku dari remaja tersebut.⁸

Menurut penelitian dari buku *Child and Adolescent Psychiatric*, remaja sering kali mengalami stres dengan tingkat 3-9%, dan meningkat menjadi 20-25% pada masa remaja akhir.⁹ Mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam nilai akademis mereka cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi.¹⁰ Oleh karena itu, merokok dapat menjadi salah satu cara untuk menghilangkan rasa stres yang dirasakan individu tersebut. Merokok dianggap sebagai tanda kekuatan, kedewasaan, dan kepemimpinan seorang remaja.¹¹ Namun terdapat bahaya nikotin dari rokok. Diketahui bahwa nikotin dapat memasuki aliran darah sebesar 25% dan masuk ke otak dalam waktu 15 detik. Nikotin kemudian diserap oleh reseptor asetilkolin-nikotik, yang merangsang sistem dopaminergik sehingga mempengaruhi penekanan nafsu makan yang dapat menyebabkan malnutrisi.¹² Sebelum nikotin merangsang dopamin, nikotin terlebih dahulu mengaktifkan glutamat yang dapat berfungsi untuk memfasilitasi pelepasan dopamin dan asam gamma aminobutirik yang mempengaruhi penghambatan dari aktivasi dopamin. Paparan nikotin yang berasal dari rokok jika berlangsung dalam jangka waktu yang relatif panjang maka dapat menyebabkan fungsi reseptor kolinergik nikotik menjadi berbeda-beda ada yang peka, akan tetapi ada juga yang sudah tidak peka. Hal ini mengakibatkan GABA yang memediasi inhibisi menjadi berkurang akan tetapi glutamat yang memediasi tetap bertahan. Akibatnya, seiring berjalannya waktu, kadar GABA pada seorang perokok mengalami penurunan sehingga nafsu makan seorang perokok menjadi menurun dan dapat mempengaruhi indeks massa tubuh individu tersebut.¹³ Menurut WHO, jika tren merokok terus berlanjut, akan ada lebih dari 10 juta korban penyakit terkait rokok pada tahun 2030, dengan 70% di antaranya akan tinggal di negara berkembang seperti Indonesia.¹⁴ Prevalensi perokok muda di Indonesia berdasarkan WHO mencapai 11,5% dengan prevalensi laki-laki perokok sebanyak 21,4% yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita perokok sebanyak 1,5%.¹⁵

Selain merokok, metode lain yang sering digunakan oleh remaja untuk menghilangkan rasa stres adalah dengan makan, atau biasa disebut juga sebagai *emotional eating*. Hal ini berarti makan bukan karena seseorang lapar, akan tetapi untuk memuaskan keinginan karena merasa tidak berdaya untuk menangani

pemicu stres dalam hidup.¹⁶ Hal ini diakibatkan karena seseorang akan mengeluarkan reflek fisiologis akibat bereaksi dengan stres agar mendapatkan homeostasis yang hilang akibat dari stresor yang didapatkan. Oleh sebab itu, individu yang stres memiliki efek perilaku makan yang berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi indeks massa tubuh individu tersebut.

Menurut data oleh Sominsky dan Spencer pada *Eating Behaviour and Stress: A Pathway to Obesity* tahun 2014, sekitar 40% orang yang stres meningkatkan asupan makan mereka, sekitar 40% lainnya menurunkan asupan makan mereka pada saat stres, dan 20% sisanya tidak mengubah perilaku makan mereka selama periode stres yang dialaminya. Hasil yang bervariasi ini mungkin terkait dengan jenis dari stresor yang digunakan. Bisa juga dipengaruhi oleh waktu dari stres tersebut, serta variasi dari tingkat kenyang maupun lapar seseorang sebelum individu tersebut ikut dalam penelitian tersebut.¹⁷ Terlepas dari seseorang dipengaruhi oleh stres maupun yang tidak dipengaruhi, seringkali memilih untuk makan makanan yang enak. Seseorang yang sedang dalam tekanan stres cenderung lebih mengonsumsi makanan yang tinggi lemak atau yang mengandung gula, yang contohnya sering ditemukan pada kandungan makanan cepat saji, makanan padat kalori, dan makanan ringan. Jika hal ini jika terus berlanjut dalam jangka waktu yang panjang, maka dapat berdampak pada penambahan berat badan seseorang secara signifikan dan menghasilkan peningkatan indeks massa tubuh. dan jika tidak diimbangi dengan olahraga fisik, maka hal ini dapat menyebabkan individu terkena obesitas akibat dari kelebihan berat badan.¹⁸ Kelainan metabolik yang berpengaruh akibat dari obesitas adalah sindrom metabolik,¹⁹ penyebab dari SM selain dari obesitas, bisa juga disebabkan oleh hipertensi maupun resistensi insulin.²⁰ Menurut WHO, obesitas dinyatakan sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan paling besar di dunia. Tubuh melepaskan hormon pelepas kortikotropin (CRH), saat sedang stres, hal ini dapat mempengaruhi pengaturan nafsu makan akut. Setelah beberapa waktu, kadar glukokortikoid pembuluh darah akan meningkat sehingga dapat mempengaruhi aktivitas lipoprotein lipase di jaringan adiposa yang berpengaruh dalam penyimpanan lemak tubuh, terutama lemak visceral.¹⁷ Selain dari peningkatan

nafsu makan, faktor risiko dari obesitas juga bisa disebabkan oleh perilaku merokok individu.²¹

Oleh karena itu, stres dan perilaku merokok sangat mempengaruhi pola makan dan hal ini berhubungan dengan status gizi seseorang. Hal ini dapat membawa pengaruh kepada kesehatan individu tersebut. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) No 41 tahun 2014 mengenai Pedoman Gizi Seimbang, status gizi pada remaja di atas umur 18 tahun bisa dilakukan pengukuran dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).²² Pengukuran tersebut terkenal akurat untuk menilai status gizi individu. Oleh karena itu, hal ini menarik peneliti untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh stres dan perilaku merokok terhadap Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, telah dilakukan beberapa penelitian yang menghubungkan tingkat stres dengan perilaku merokok dan tingkat stres dengan indeks massa tubuh. Namun belum diketahui apakah tingkat stres dan perilaku merokok dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh antara tingkat stres dan perilaku merokok dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat pengaruh antara tingkat stres dan perilaku merokok dengan Indeks massa tubuh pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh antara tingkat stres yang dialami mahasiswa dan perilaku merokok mereka yang dapat mempengaruhi Indeks massa tubuh pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur tingkat stres pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci dengan interpretasi hasil kategori stres ringan sampai stres berat menggunakan PSS-10 (*Perceived Stress Scale*).
2. Mengidentifikasi sejauh mana perilaku merokok mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci menggunakan kuesioner GN-SBQ (*Glover-Nilsson smoking behavior questionnaire*).
3. Mengukur Indeks Massa Tubuh mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.
4. Menganalisis pengaruh antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.
5. Menganalisis pengaruh antara perilaku merokok dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.
6. Menganalisis pengaruh antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian lebih lanjut dalam hal pengaruh tingkat stres dan perilaku merokok terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa. Sehingga diharapkan dapat menjadi masukan untuk cara menangani stres dalam menghadapi proses belajar dengan baik serta mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan pemahaman pengetahuan dan perilaku masyarakat terutama mahasiswa Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci mengenai dampak negatif stres terhadap perilaku kesehatan mereka terutama dalam hal merokok yang dapat mempengaruhi asupan makanan agar dapat membawa perubahan gaya hidup yang lebih positif.
2. Penelitian ini diharapkan dapat mempertimbangkan kebijakan baru untuk menjadikan kampus Universitas Pelita Harapan Lippo Karawaci sebagai tempat bebas asap rokok ataupun menawarkan fasilitas khusus yang diberikan kepada mahasiswa perokok yang ingin berusaha untuk berhenti merokok.
3. Penelitian ini dapat mengimplementasikan program pengurangan stres kepada mahasiswa, contohnya seperti mengadakan sesi konseling atau meditasi yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres yang mereka alami dengan lebih efektif.