BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya (Crampton, et all, 1995). Stres yang optimal akan menghasilkan tantangan dan motivasi untuk maju bagi individu (Spangenberg & Theron, 1998).

Mahasiswa, dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orangtua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005)

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri,munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu,lemah,dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Rice, 1992; Spagenberg & Theron, 1998 ; Heiman & Kariv, 2005).

Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan pada beberapa universitas. Penelitian yang dilakukan di Amerika Utara terhadap 100 mahasiswa menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 38% (Shannone, 1999). Penelitian sejenis dilakukan oleh Firth (2004) pada salah satu fakultas kedokteran di Inggris. Penelitian yang melibatkan 165 partisipan tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 31,2%. Empat penelitian yang dilakukan di Asia Sementara itu, menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Penelitian yang dilakukan di Pakistan, dengan 161 partisipan menunjukkan prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 30,84% (Shah, Hasan,Malik, & Sreeramareddy, 2010). (2) Penelitian yang dilakukan di Thailand,dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 61,4% (Saipanish, 2003). (3) Penelitian yang dilakukan di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 41,9% (Sherina, 2004). (4) Penelitian yang dilakukan di Indonesia, dengan 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran , sebanyak 35 orang (35%) mengalami stres tingkat rendah, 61 orang (61%) mengalami stres tingkat sederhana dan 4 orang (4%) mengalami stres tingkat tinggi (Pathmanathan, 2013). Penelitian tentang tingkat stres yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) di Saudi Arabia terhadap 494 partisipan, menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 57% dimana 21,5% diantaranya merupakan stres ringan, 15,8% stres sedang, dan 19,6% stres berat. Penelitian di Iran yang diikuti 129 partisipan menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 61,47%. Stres ringan dialami oleh 26,22% partisipan, 20,5% mengalami stres sedang, dan 14,75% mengalami stres berat (Marjani,Gharavi, Jahanshahi, dan Vahidirad, 2008).

Penelitian Abdulghani (2008) menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama,kedua, dan ketiga. Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat, selain itu stres juga dapat berpengaruh terhadap pola makan.

Pola makan dalam hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah gaya hidup. Gaya hidup dipengaruhi penghasilan, pendidikan, lingkungan hidup kota atau desa, susunan keluarga, pekerjaan, suku bangsa, kepercayaan dan agama, pendapat tentang kesehatan, pendidikan gizi, produksi pangan dan ditribusi, serta sosial politik (Almatsier, 2003). Stres dan perubahan pola makan merupakan kondisi yang umumnya dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran, sehingga hal tersebut menarik untuk diteliti.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan tingkat stres mahasiswa pendidikan dokter Universitas Airlangga terhadap pola makan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mempelajari gambaran tingkat stres, pola makan dan hubungan tingkat stres mahasiswa pendidikan dokter dengan pola makan.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mempelajari gambaran tingkat stres pada mahasiswa pendidikan dokter Universitas Airlangga angkatan 2011
2. Mempelajari pola makan pada mahasiswa pendidikan dokter Universitas Airlangga angkatan 2011
3. Mempelajari hubungan tingat stres dengan pola makan sehari-hari pada mahasiswa pendidikan dokter Universitas Airlangga angkatan 2011

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk mempelajari masalah tentang stres dan mengetahui cara pencegahan stres serta mempelajari hubungan stres dan pola makan.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi pihak universitas mengenai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Sehingga institusi pendidikan dapat memodifikasi penerapan metode pembelajaran yang efektif dan kondusif, yang mengarahkan mahasiswa untuk membentuk perilaku yang adaptif dalam mengelola stresor akademik