

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap setiap perubahan.¹ Stres emosional merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya kanker, penyakit jantung koroner, kecelakaan, gangguan pernapasan, sirosis hati dan bunuh diri. Menurut data statistik dari *Meridian Stress Management Consultancy* di Inggris, sekitar 180,000 orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit terkait stress.² Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 memperkirakan sekitar 6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mengalami penyakit terkait stress.³

Salah satu populasi yang rentan terhadap stres adalah mahasiswa kedokteran. Tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran telah didokumentasikan di seluruh dunia.¹ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk dilakukan di sebuah universitas di kota Padang dan dipublikasikan pada tahun 2017 dalam *Jurnal Kesehatan Andalas* menunjukkan 82% mahasiswa kedokteran pada tahun pertama mengalami stress sedang-berat. Penelitian lain oleh Sreedevi yang dipublikasikan dalam *International Journal of Medical Science and Public Health* pada tahun 2016 di sebuah universitas di kota Kurnool, India menunjukkan prevalensi stres mahasiswa kedokteran pada tahun pertama sebesar 78,19%.^{4,5} El-Masry dkk (2013) mendapatkan 71,7% mahasiswa kedokteran di sebuah universitas di Mesir memiliki tingkat stres yang tergolong tinggi.⁶ Sementara menurut lima penelitian yang dilakukan oleh Alalwani dkk (2018), Sani dkk (2012), Sinnidiqui dkk (2017), Abdulghani dkk (2011), serta Al Sunni dan Latif (2014) di Arab Saudi menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dalam berbagai tingkat pendidikan sebesar 63 – 82,1%.⁷⁻¹¹

Tingginya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dikaitkan dengan banyak aspek seperti faktor akademis mencakup persaingan antar mahasiswa, tingginya ekspektasi diri sendiri maupun orang tua, tekanan internal dan

eksternal, banyaknya materi pembelajaran serta kurangnya waktu untuk istirahat. Al Sunni dan Latif (2014) menyatakan bahwa hampir seluruh perguruan tinggi kedokteran mempunyai suasana lingkungan yang otoriter dan kaku yang dapat berdampak pada performa akademis dan emosional mahasiswa. Selain itu mahasiswa juga masih dapat dihadapkan dengan faktor stressor non-akademis seperti masalah dalam keluarga, masalah keuangan, dan konflik sosial.^{1,12} Oleh karena itu diperlukan intervensi yang dapat mengurangi stres. Saat ini beberapa penelitian telah dilakukan untuk mendalami peran makanan dalam menurunkan stres yang dialami oleh seseorang.¹⁶ Salah satu makanan yang diteliti efeknya dalam menurunkan stres adalah cokelat.^{1,14-19}

Cokelat merupakan produk turunan kakao yang telah diketahui memiliki beberapa kandungan seperti *kafein*, *teobromin*, *tiramin*, *phenyletilamine* (PEA) dan *flavanol* yang meningkatkan aliran darah ke otak sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan.²⁰ Cokelat juga mengandung asam amino triptofan yang berkaitan dengan kadar serotonin pada otak yang mempengaruhi mood dan suasana hati.¹³ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Martin dkk pada tahun 2009 dan juga Wirtz dkk pada tahun 2014 kandungan polifenol dan antioksidan flavanol berasal dari padatan cocoa, yang paling tinggi ditemukan pada *dark chocolate*, sangat penting dalam menetralisasi radikal oksidatif yang kadarnya sangat meningkat pada kondisi yang terkait dengan stres.¹

Berdasarkan fakta yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk mempelajari lebih dalam mengenai konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran di Universitas Tarumanagara angkatan 2017. Peneliti memilih untuk meneliti pada mahasiswa kedokteran karena besarnya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dapat mempengaruhi prestasi akademis, maupun kesehatan fisik dan mental mereka.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Tingginya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

- Berapakah proporsi responden yang menunjukkan tanda-tanda stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017
- Berapakah proporsi mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017 yang mengalami perubahan tingkat stres setelah mengonsumsi *dark chocolate*?
- Apakah terdapat hubungan konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapatnya hubungan konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui data proporsi responden yang menunjukkan tanda-tanda stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.
- Mengetahui data proporsi mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017 yang mengalami perubahan tingkat stres setelah mengonsumsi *dark chocolate*.
- Mengetahui hubungan konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber pustaka atau sebagai perbandingan bagi penelitian di tempat lain yang berkaitan dengan hubungan stres dan konsumsi *dark chocolate*.

1.5.2 Bagi Peneliti

- Untuk menambah wawasan bagi peneliti terhadap hubungan mengonsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara.
- Untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan konsumsi *dark chocolate* yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada orang-orang yang berisiko menderita penyakit terkait stres.

1.5.3 Bagi Institusi

- Hasil penelitian ini dapat menambah studi kepustakaan dan diharapkan menjadi suatu masukan yang bermanfaat mengenai manfaat konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
- Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan landasan untuk penelitian selanjutnya dan dapat menambah hasil penelitian yang telah ada mengenai hubungan mengonsumsi *dark chocolate* dengan perubahan tingkat stres.

1.5.4 Bagi Responden Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada responden penelitian mengenai manfaat konsumsi *dark chocolate* terhadap tingkat stres.

1.5.5 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai efek konsumsi makanan khususnya *dark chocolate* sebagai salah satu langkah untuk membantu menurunkan tingkat stres.