

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, yang mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Stres dapat memicu seseorang untuk melakukan hal lebih baik, namun pada stres yang berlebihan, dapat menghambat seseorang mencapai tujuan dan memberikan dampak negatif apabila tidak dapat dikontrol dengan baik pada individu dan mempengaruhi secara fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual.^{1,2}

Stres merupakan hal yang sering dirasakan saat menempuh proses pendidikan pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.² Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Individu yang berusia 18 – 21 tahun memasuki masa *emerging adulthood*.² Mahasiswa mulai beradaptasi, memiliki bakat yang tinggi, kemampuan

memecahkan masalah dengan baik, menjadi aktif dalam studi, lingkungan akademik, dan menikmati kedekatan hubungan dengan orang tua mereka untuk menyesuaikan yang terbaik dan hasil yang maksimal pada perkuliahan.^{2,3}

Salah satu ujian pada program sarjana Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha adalah *SOCA (Student Oral Case Analysis)*, merupakan ujian yang dipresentasikan secara lisan di depan penguji meliputi kasus ilmu kedokteran gigi dasar dan kasus klinis. *SOCA* diharapkan dapat menilai kemampuan penalaran klinis mahasiswa, serta menguji kemampuan kognitif dan afektif untuk memberikan penampilan yang terbaik. *SOCA* dianggap sebagai jenis ujian yang meresahkan dan menakutkan, bila dibandingkan dengan jenis ujian tulis berupa *Multiple Choice Question (MCQ)*. Mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, maka waktu dan aktivitas yang dihabiskan untuk proses belajar akan berbeda-beda.^{3,4}

Stres dalam bidang akademik pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha Bandung terjadi karena adanya *academic stressor* yaitu ujian *SOCA* yang menimbulkan stres karena memikirkan peringkat, rasa takut tidak lulus, waktu yang terbatas untuk istirahat, dan bahan ujian yang banyak.^{4,5}

SOCA secara tidak langsung merupakan jenis ujian yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dipelajari, maka dapat menguras energi dan tenaga dalam berpikir. Energi dan tenaga yang dibutuhkan tidak lepas dari makanan yang dikonsumsi, baik untuk mengisi tenaga atau beristirahat. Peran makanan sangat berarti dalam

aktivitas setiap individu, terutama dalam belajar karena makanan mengandung nutrisi yang memiliki berbagai zat berguna untuk dapat mempertahankan kesehatan dalam beraktivitas. Nutrisi memiliki peranan penting dalam memelihara kesehatan tubuh, kinerja otak, dan khususnya kesehatan pada rongga mulut. Nutrisi merupakan zat organik, zat anorganik dan zat yang memproduksi energi yang ditemukan dalam makanan dan dibutuhkan untuk fungsi tubuh antara lain seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.^{6,7}

Nutrisi yang telah dikonsumsi dapat memenuhi tingkat kecukupan dan status nutrisi (gizi) setiap individu, hal tersebut dapat diperoleh melalui survei konsumsi pangan. Penilaian survei konsumsi pangan yang dapat digunakan untuk mahasiswa angkatan 2017 adalah penilaian asupan secara kuantitatif yaitu dengan metode *food recall* 24 jam untuk mengukur jumlah konsumsi makanan setelah satu hari berakhir. Metode *food recall* 24 jam tetap memperhatikan jumlah hari pengukuran, pemilihan makanan, dan variasi asupan nutrisi setiap harinya. Apabila asupan nutrisi terpenuhi dengan baik dan tepat, maka mahasiswa dapat memiliki persiapan lebih baik dan matang untuk mendapatkan hasil *performance SOCA* yang lebih baik.⁷

Performance adalah gambaran mengenai tingkat pencapaian pelaksanaan suatu kegiatan/kebijakan dalam mewujudkan sasaran, tujuan, misi, dan visi. Istilah kinerja atau *performance* sering digunakan untuk menyebut prestasi atau tingkat keberhasilan individu maupun kelompok individu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul pengaruh stres akademik terhadap status asupan nutrisi pada hasil *performance student oral case analysis* mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha Bandung.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti menyusun rumusan masalah apakah stres akademik berpengaruh terhadap status asupan nutrisi pada hasil *performance student oral case analysis* mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha kota Bandung ?

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk memberikan informasi ilmiah tentang pengaruh stres akademik terhadap perbedaan status asupan nutrisi pada hasil *performance student case oral analysis* mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi.

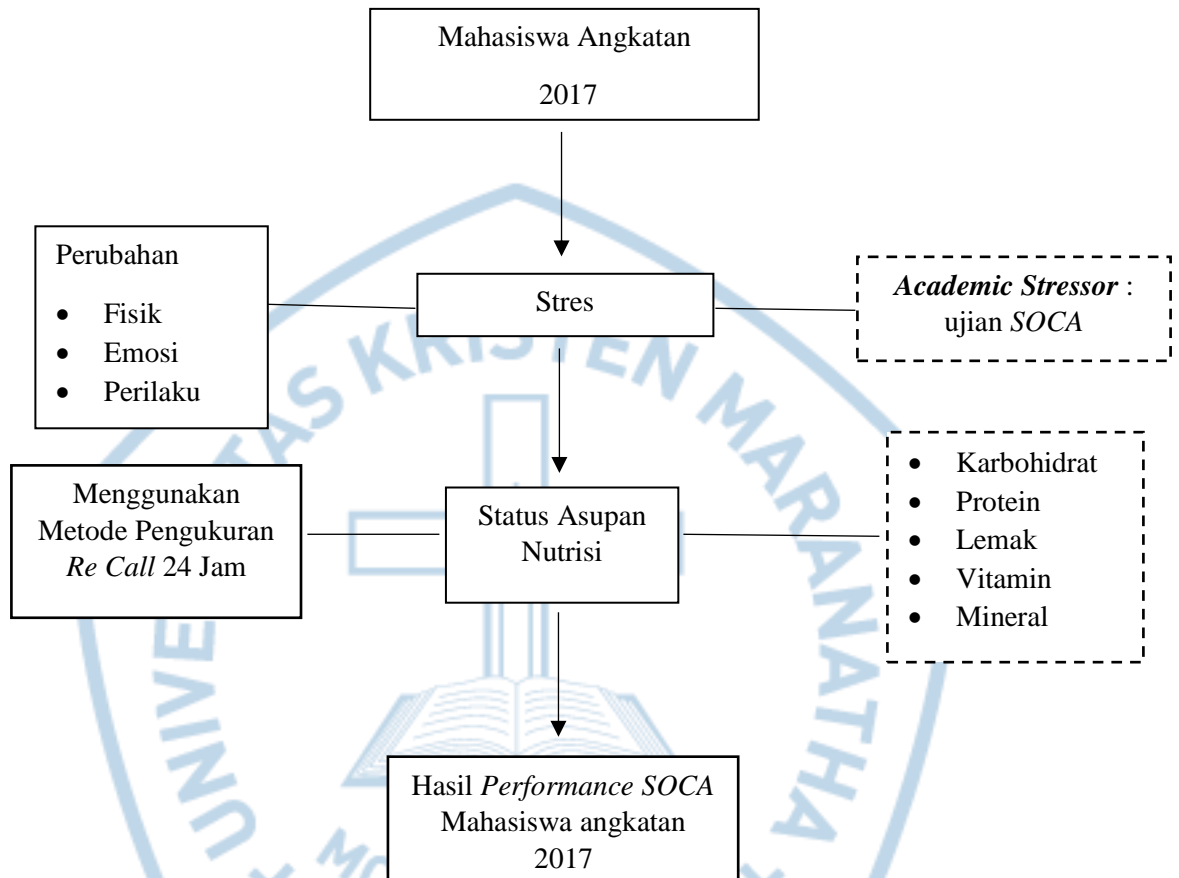
1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi tentang stres akademik agar tidak berdampak pada aktivitas dalam pemenuhan asupan nutrisi selama proses belajar *SOCA*.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

- 1.4.1 Meningkatkan wawasan mahasiswa/mahasiswi bahwa stres akademik sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perubahan status asupan nutrisi karena berbagai variasi makanan yang telah dikonsumsi.
- 1.4.2 Memberikan informasi kepada mahasiswa/mahasiswi bahwa stres akademik dapat mempengaruhi *performance* dalam ujian.

1.5 KERANGKA PEMIKIRAN



Menurut Lazarus tahun 1976, stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stres yang berlebihan (*distress*) terjadi bila terdapat kesenjangan atau keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tepat^{1,2}

Keadaan stres dihayati secara individual, walaupun secara situasi yang dihadapi sama namun penghayatan stres berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain. Stres dapat terjadi karena faktor internal dan eksternal. Internal antara lain adalah frustrasi, konflik, *pressure*, dan ancaman. Sedangkan faktor eksternal adalah keadaan lingkungan, misalnya fasilitas, keluarga, dosen, dan teman-teman. Menurut Humphrey tahun 1999, stres dapat menimbulkan respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal kemudian menghasilkan berbagai respon meliputi respon emosi, fisiologis, dan perilaku. Respon emosi seperti gelisah, mudah tersinggung, khawatir, panik, ketidakmampuan membuat keputusan. Respon fisiologis meliputi rasa mual atau muntah, sakit perut, detak jantung berdebar kencang, mulut kering. Respon perilaku yaitu kurang atau bertambahnya minat untuk bertindak pada diri sendiri atau lingkungan sekitar, salah satunya nafsu makan yang hilang atau berlebih, tidur yang kurang atau berlebih.^{3,4}

Stres akademik yang timbul saat proses belajar dapat berdampak positif, berkontribusi bila jumlah stres adalah normal, karena stres dapat mempengaruhi aktivitas, memori, dan mengaktifkan kinerja otak individu. Namun stres juga dapat memberikan dampak negatif apabila direspon secara berlebih yaitu menyebabkan perubahan perilaku, diantaranya berpengaruh dalam terpenuhinya asupan nutrisi. Perubahan dalam pemilihan asupan nutrisi yang dikonsumsi merupakan salah satu respon perilaku yang dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan

individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan belajarnya.^{4,5}

Sumber stres atau *stressor* yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas adalah ujian *Student Oral Case Analysis* atau *SOCA*, rasa takut tidak lulus ujian, waktu yang terbatas untuk menjawab pertanyaan, jumlah soal ujian dan bahan ujian yang banyak. *SOCA* memiliki bobot sks yang tinggi yaitu 7, sehingga mahasiswa harus memberikan hasil maksimal.

Hasil yang maksimal secara tidak langsung dapat diperoleh apabila memiliki kesehatan tubuh yang baik. Maka peran asupan nutrisi sangat penting bagi tubuh. Hidangan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan disempurnakan dengan susu, dengan kebutuhan karbohidrat 50-60% total kalori setiap hari, protein 10-20 %, lemak 30%, serta vitamin dan mineral untuk mengatur fungsi metabolisme tubuh.^{7,8}

Nutrisi dapat diperoleh dengan penilaian asupan secara kuantitatif yaitu dengan *food recall 24 jam* untuk mengukur jumlah konsumsi makanan setelah satu hari berakhir⁸. *Food recall 24 jam* sehari hanya dapat dilakukan untuk menilai tingkat rata-rata makanan dan asupan nutrisi individu atau suatu kelompok. *Recall* lebih dari 1 hari meningkatkan nilai korelasi antara asupan nutrisi dengan status nutrisi dibandingkan dengan recall selama 1 hari.⁸

1.6 HIPOTESIS PENELITIAN

Adanya stres akademik dapat memberikan pengaruh terhadap status asupan nutrisi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha Bandung semasa *Student Oral Case Analysis* atau *SOCA*.

1.7 LOKASI DAN WAKTU

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Kristen Maranatha pada bulan September 2018 – Januari 2019.

