

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Gangguan cemas merupakan gangguan yang sering dijumpai pada anak maupun remaja.<sup>1</sup> Berupa kondisi gangguan yang ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dan tidak rasional bahkan terkadang tidak realistis terhadap berbagai peristiwa kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup> Studi di Amerika mengatakan bahwa 6,8 juta remaja berusia 18 tahun di Amerika (3,1 %) mengalami gangguan cemas menyeluruh.<sup>3</sup> Di Indonesia angka kecemasan mencapai 6,7%.<sup>4</sup> Menurut National Comorbidity Survey prevalensi kecemasan pada laki-laki 2% dan perempuan 4,3%.<sup>3,6</sup> Wanita lebih banyak mengalami gangguan cemas pada rentang usia 16-40 tahun.<sup>4</sup>

Kecemasan dipengaruhi oleh faktor genetik, perkembangan, psikologi, perilaku, biokimia, serta lingkungan.<sup>6</sup> Gangguan kecemasan memiliki dampak pada kualitas hidup, kesehatan, penyalahgunaan zat, hubungan personal dan orangtua, akademik, produktivitas pekerjaan, serta tingginya biaya dalam segi perawatan kesehatan.<sup>5</sup>

Timbulnya gangguan kecemasan paling sering terjadi pada remaja akhir dan usia 20 tahun. Sejumlah kasus memperlihatkan bahwa manifestasi pertama kecemasan terjadi di masa kecil dan masa remaja awal dengan onset kecemasan terjadi secara bertahap dan berbahaya terutama usia remaja dan dekade ketiga kehidupan.<sup>7</sup>

Mahasiswa merupakan salah satu yang sering mengalami kecemasan, termasuk mahasiswa kedokteran terutama mahasiswa yang berada pada tingkat awal. Kecemasan pada mahasiswa terutama disebabkan karena 3 masalah utama yang berkaitan dengan masalah akademik, yaitu banyaknya materi yang harus dipelajari, kurangnya waktu untuk mengulang pelajaran, dan ujian. Saat ujian mahasiswa cenderung merasa waktu yang dimiliki kurang untuk mencapai target mereka saat ujian sehingga hal ini sering kali menimbulkan kecemasan. Mahasiswa tingkat awal yaitu merupakan mahasiswa yang sedang aktif mengikuti perkuliahan pada tahun 2014 dalam sistem modul akan cenderung memiliki tingkat cemas yang lebih tinggi diasumsikan karena masih beradaptasi dengan lingkungan dan kurikulum perkuliahan yang baru.<sup>8-9,14-15,44</sup>

Sebuah cara untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dapat bermanfaat bagi psikologis, kesejahteraan, tingkat energi, prestasi akademis dan kesehatan.<sup>10</sup> Mengunyah permen karet dapat disebabkan oleh berbagai alasan, salah satunya untuk mengurangi kecemasan.<sup>11</sup> Mengunyah melibatkan gerakan ritmis rahang bawah dan otot pengunyah melakukan proses dimana makanan menjadi hancur dan rata oleh gigi.<sup>12</sup> Penelitian sebelumnya (Hollingworth, 2009) menyatakan bahwa mengunyah dapat menurunkan ketegangan otot yang saat ini diamati sebagai bentuk kegelisahan. Cemas dikurangi dengan pengurangan ketegangan otot dan energi yang dihasilkan melalui gerakan mengunyah.<sup>10</sup> Proses ini adalah langkah pertama dari pencernaan dan meningkatkan aliran saliva dan menyebabkan kadar kortisol menurun. Hal ini akan diikuti dengan penurunan kadar kecemasan.<sup>11-12</sup>

Penelitian ini akan dilihat apakah terdapat pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan. Permen karet yang digunakan adalah varian rasa mint dengan responden mahasiswa tingkat awal (2014) Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian lain, Sapto (2011) menggunakan responden mahasiswa tingkat II Fakultas Ilmu Keperawatan.<sup>13</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sedangkan penelitian lain menyatakan tidak adanya pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan. Oleh karena alasan diatas dilakukan penelitian atas topik ini yang menurut penulis penelitian ini belum pernah dipublikasikan sebelumnya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang permasalahan didepan, masalah penelitian dapat dirumuskan secara operasional sebagai berikut:

Adakah pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tingkat awal (2014) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat awal (2014) di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- 1) Mengetahui distribusi karakteristik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
- 2) Mengetahui proporsi tingkat kecemasan pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Mahasiswa**

Mahasiswa dapat mengaplikasikan mengunyah permen karet ketika akan menghadapi ujian dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan.

### **1.4.2 Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan.

### **1.4.3 Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai langkah awal guna pertimbangan dalam melakukan penelitian lain yang sejenis.

## 1.5 Orisinalitas Penelitian

**Tabel 1.** Orisinalitas penelitian

Peneliti	Tempat/Tahun	Judul	Keterangan	Kesimpulan
Andrew JJ, dan kawan-kawan. <sup>35</sup>	UK/2011	Chewing gum moderates multi-task induced shifts in stress, mood, and alertness. A re-examination	-Jumlah sampel = 30 orang -Variabel bebas = <i>chewing gum</i> . Variabel terikat = <i>stress, mood, alertness</i> -Desain <i>quasi eksperimental time series design</i> -Instrumen <i>State trait anxiety inventory (STAI)</i> , <i>Bond-Lader VAS</i> , <i>VAMS</i>	-Terhadap pengaruh signifikan antara mengunyah permen karet terhadap tingkat stres -Tidak terdapat pengaruh signifikan antara mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan -Terdapat pengaruh signifikan antara mengunyah permen karet terhadap tingkat kewaspaan.
Sapto N <sup>13</sup>	Jakarta/2011	Pengaruh mengkonsumsi permen karet terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian praktek laboratorium pada mahasiswa tingkat II program studi Ilmu Keperawatan FIKES UPN “Veteran” Jakarta	-Jumlah sampel = 44 -Desain <i>quasi eksperimental one group pre- post test</i> -Variabel bebas = permen karet. Variabel terikat = tingkat kecemasan -Instrumen <i>Hamilton Rating Scale for Depression (HAM-D)</i>	Terdapat pengaruh signifikan antara mengkonsumsi permen karet terhadap penurunan kecemasan menghadapi ujian praktek.
Akiyo SO, dan kawan-kawan. <sup>12</sup>	Jepang/2009	Effect of Regular Gum Chewing on Levels of Anxiety, Mood, and Fatigue in Healthy Young Adults	- Jumlah sampel = 50 orang - Desain <i>quasi eksperimental pre-post test control group</i> - Variabel bebas = <i>chewing gum</i> ., Variabel terikat = <i>anxiety, mood, fatigue</i> - Instrumen <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i> , <i>The Short-Form Profile of Mood States (POMS)</i> , <i>The World Health Organization QOL 26 (WHO-QOL26)</i> , and an <i>assessment of fatigue with the Visual Analog Scale (VAS)</i> .	Terdapat pengaruh yang signifikan antara mengunyah permen karet dengan tingkat kecemasan, mood, dan kelemahan pada kelompok usia remaja.