

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah salah satu fenomena psikologis yang paling umum ditemui di masyarakat.¹ Kecemasan merupakan perasaan tidak tenang yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupan seseorang dan berlangsung tidak lama. Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis, perilaku dan secara langsung melalui timbulnya gejala sebagai upaya untuk melawan kecemasan. Intensitas perilaku akan meningkat sejalan dengan peningkatan tingkat kecemasan.²

Menurut Endler dan Hunt kecemasan bukan saja bergantung pada variabel manusia saja tapi juga rangsang yang membangkitkan kecemasan.³ Dalam hal ini salah satu rangsang yang bisa membangkitkan kecemasan adalah situasi saat ujian, karena menurut Djiwandono, timbulnya kecemasan yang paling besar terjadi saat mahasiswa menghadapi tes atau ujian.⁴ Selama bertahun-tahun mahasiswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap tes ataupun ujian. Biasanya mereka menganggap ujian merupakan mimpi buruk yang sangat menakutkan, jika memikirkan ujian perut merasa sakit, mulai gelisah, menggigil, berkeringat dan sering ke kamar kecil sehingga ketika ujian dimulai merasa panik dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga tidak bisa menyelesaikan ujian.³ Penelitian yang dilakukan oleh Sarason & Davidson menemukan bahwa mahasiswa yang mempunyai

kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas.⁴

Mahasiswa yang cemas akan mengalami peningkatan laju metabolisme tubuh. Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis, perilaku dan secara langsung melalui timbulnya gejala sebagai upaya untuk melawan kecemasan.² Parameter yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan antara lain dengan menghitung skor kecemasan yang diukur dengan menggunakan skor *HARS*, mengukur denyut nadi, dan mengukur tekanan darah.

Tubuh kita pada umumnya ketika melakukan metabolisme secara aktif organ memerlukan oksigen, maka otak kita secara khusus mudah sekali menerima gugus radikal bebas yang rusak, yang berimplikasi terhadap kemampuan kognitif dan kehilangan daya ingat (*memory*) bagi orang yang sudah tua usianya yang disebut penyakit Alzheimer.⁵ Hasil penelitian akhir-akhir ini terhadap orang-orang yang masih muda dan sehat menggunakan pencitraan resonansi magnetik fungsional ditemukan bahwa asupan bahan pangan dari kakao dan coklat yang kaya flavanol ke dalam tubuh berhubungan erat dengan meningkatnya aliran darah pada jaringan saraf otak yang berarti bahwa flavanol pada kakao dapat memegang peranan penting dalam perlakuan pengurangan pelemahan kinerja otak sebagai akibat aliran darah pada jaringan saraf otak yang rendah.⁶

Pendapat Mukhlidah H.S. (2011) mengatakan bahwa coklat mengandung alkaloid, seperti theobromin dan feniletilamin yang secara psikologis memberikan efek pada tubuh. Coklat juga mengandung asam amino triptofan yang berkaitan

dengan kadar serotonin pada otak.⁷ Triptofan merupakan prekursor neurotransmitter serotonin yang mempengaruhi mood dan suasana hati.^{8,9} Cokelat, khususnya jenis *milk chocolate* merupakan salah satu jenis cokelat yang digemari oleh berbagai kalangan karena rasanya yang manis dan lembut karena mengandung susu.¹⁰

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi dalam bentuk minuman kakao,^{11,12} atau dalam sejumlah kecil cokelat gelap atau *dark chocolate*¹³ dapat memperbaiki sistem aliran dilatasi darah (pengukuran terhadap kemampuan pembuluh arteri menjadi rileks dan mempercepat akomodasi aliran darah).¹⁴ Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi cokelat gelap yang kaya flavonol bisa menurunkan tekanan darah, baik terhadap subjek hipertensif,^{15,16} atau pada subjek normotensif.¹⁷

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut pengaruh konsumsi cokelat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sehingga didapatkan pengetahuan baru yang dapat membantu mengurangi kecemasan mahasiswa praujian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat disusun permasalahan:

- 1.2.1 Apakah konsumsi cokelat dapat menurunkan skor *HARS* mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian?
- 1.2.2 Apakah konsumsi cokelat dapat menurunkan denyut nadi mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian?

1.2.3 Apakah konsumsi coklat dapat menurunkan tekanan darah mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas coklat dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diharapkan penelitian ini dapat membuktikan bahwa konsumsi coklat dapat menurunkan skor *HARS* mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian.

1.3.2.2 Diharapkan penelitian ini dapat membuktikan bahwa konsumsi coklat dapat menurunkan denyut nadi mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian.

1.3.2.3 Diharapkan penelitian ini dapat membuktikan bahwa konsumsi coklat dapat menurunkan tekanan darah mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan tentang konsumsi coklat yang dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran praujian.

1.4.2 Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan ketertarikan bagi masyarakat khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran agar dapat mengurangi tingkat kecemasan praujian.

1.4.3 Manfaat untuk penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya khususnya tentang konsumsi coklat untuk menurunkan tingkat kecemasan.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	<i>Effects of intentionally enhanced chocolate on mood.</i> Radin D, Hayssen G, Walsh J. 2007 (Efek pada Cokelat yang Diperkuat pada Mood.) ¹⁸	Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental (double blind randomized placebo controlled experiment). Subjek penelitian dipilih secara stratified random sampling. Subjek penelitian diberi konsumsi coklat selama 3 hari pada hari ke 3, 4 dan 5 dan diukur suasana hatinya selama satu minggu.	Pada hari ketiga makan coklat, suasana hati telah meningkat secara signifikan lebih dalam kondisi percobaan daripada di kondisi kontrol ($P = 0,04$). Individu yang terbiasa mengkonsumsi kurang dari rata-rata 3,2 ons coklat per minggu menunjukkan peningkatan kuat dalam suasana hati ($P = 0,0001$). Kontributor utama dengan perubahan mood merupakan faktor penurunan

			kelelahan (P = 0,01) dan meningkatkan kekuatan (P = 0,002). Semua tiga teknik tersebut berkontribusi pada hasil yang diamati.
2	Pengaruh Mengonsumsi <i>Dark Chocolate</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Dengan Hipertensi <i>Primary Grade Satu</i> Di Desa Cihanjuang Rahayu Kabupaten Bandung Barat. Jhon Anderson Sembiring. 2014. ¹⁹	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen murni. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pria dewasa penderita hipertensi. Sampel berjumlah 6 orang yang dipilih secara <i>purposive sampling</i> .	Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian <i>dark chocolate</i> terhadap nilai tekanan darah sistolik dan nilai tekanan darah diastolik pada pria dewasa yang menderita hipertensi <i>primary grade satu</i> di Kampung Mokla RW 13 Desa Cihanjuang Rahayu Kecamatan Parongpong Kabupaten Bandung Barat.

Perbedaan penelitian-penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel yang diteliti. Penelitian Radin D. dkk (2007) mengukur variabel suasana hati(mood) sebagai variabel tergantung dan pada penelitian Jhon A.S. (2014), variabel tergantung yang diteliti adalah penurunan tekanan darah.