

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja akhir atau *adolescent* merupakan masa dimana remaja memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha mengembangkan *sense of personality*. Remaja akhir mempunyai keinginan yang kuat untuk dapat diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa. Sikap untuk dapat diterima teman sebaya inilah yang mempengaruhi remaja untuk cenderung mengikuti perilaku pergaulan dalam lingkungan teman dekatnya, salah satunya adalah perilaku merokok.<sup>1</sup> Remaja akhir atau mahasiswa umumnya merokok pada awalnya hanya sekedar mencoba-coba mengikuti teman sebaya dan pergaulannya, namun pada akhirnya menyebabkan kecanduan bahkan sulit untuk menghentikan perilaku merokoknya.

Merokok juga merupakan simbol dari kematangan, kekuatan, dan kepemimpinan seorang remaja.<sup>2</sup> Remaja perokok berpotensi mengalami malnutrisi.<sup>3</sup> Hal ini dapat terjadi karena saat pembakaran rokok, nikotin akan masuk sirkulasi darah sebesar 25% dan masuk ke otak manusia  $\pm$  15 detik yang kemudian nikotin akan diterima oleh reseptor asetilkolin-nikotinik untuk memacu sistem dopaminergik pada jalur imbalan sehingga akan mempengaruhi penekanan nafsu makan yang menyebabkan terjadinya malnutrisi.<sup>4</sup> Berdasarkan penelitian beberapa studi epidemiologi menunjukkan bahwa perokok akan memiliki berat badan lebih rendah daripada bukan perokok.<sup>5,6</sup> Hal ini disebabkan oleh adanya

penurunan konsumsi energi dan peningkatan hasil pengeluaran energi dapat menunjukkan terjadinya gizi kurang.<sup>7,8</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cavallo,dkk menyatakan bahwa seorang perokok lebih berisiko untuk berperilaku makan tidak sehat dibanding bukan perokok. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa perokok berat dan perokok ringan secara signifikan lebih mungkin untuk terlibat dalam pembatasan diet yang tidak sehat daripada bukan perokok.<sup>3</sup>

Mahasiswa merupakan masa yang rentan terhadap tekanan psikologis/kecemasan karena berbagai aspek seperti tuntutan akademis, faktor kepribadian, lingkungan, sosial budaya dan sebagainya, hal ini karena mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi yang ada, seperti tugas, ujian lab, ujian tertulis, jadwal kuliah yang padat dan tugas akhir dengan hasil yang baik.<sup>9</sup> Prevalensi stress pada remaja secara umum sekitar 3-9% dan meningkat menjadi 20-25% pada masa remaja akhir.<sup>10</sup> Hasil dari survey CDC di Amerika menyatakan selama tahun 2009-2012, kejadian stress pada usia 12-17 tahun sebanyak 7,6%. Salah satu penyebab utama stress dikalangan mahasiswa adalah tekanan dalam masalah akademik, keinginan mendapat nilai tinggi, dan mahasiswa selalu berusaha untuk tidak gagal dapat menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis yang baik maka kecenderungan stressnya rendah sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis yang buruk maka kecenderungan stressnya tinggi.<sup>11</sup> Stress dapat berupa perubahan peristiwa kehidupan yang terjadi, baik di lingkungan kuliah, tempat tinggal maupun

masyarakat. Stress psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan. Menurut Lubis (2009) orang dengan stress memiliki dua kecenderungan gangguan pola makan yaitu tidak nafsu makan sehingga menjadi lebih kurus ataupun bertambah makan terutama yang manis sehingga menjadi lebih gemuk. Studi Epel, Lapidus, McEwen dan Brownell (2000) di San Fransisco, Amerika Serikat menemukan peningkatan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak pada seseorang yang memiliki level kortisol tinggi yang merupakan respon dari stress.

Remaja laki-laki yang mengalami stress akan lebih sering merokok dan minum alkohol.<sup>12</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Parrot (2004) mengenai hubungan antara stress dengan merokok yang dilakukan pada orang dewasa dan para remaja menyatakan ada perubahan emosi selama merokok. Merokok dapat membuat orang tidak stress lagi. Perasaan ini tidak akan lama begitu selesai merokok. Kondisi yang paling banyak menyebabkan perilaku merokok yaitu ketika subjek dalam tekanan atau stress yaitu 40,9%. Merokok dapat memberikan efek antidepresan subjektif pada penggunaanya dalam jangka waktu sementara, tetapi efek *withdrawal* yang menimbulkan stress kambuhan dialami lebih buruk daripada bukan perokok. Perokok jika mengalami stress akan menambah frekuensi merokoknya. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, semakin berat tingkat stress, maka semakin banyak jumlah batang rokok yang dihisap, sedangkan bila berhenti merokok maka kejadian stress akan bertambah. Seorang perokok juga lebih rentan mengalami stress jika suatu saat dia berhenti merokok. Hal ini yang

menyebabkan perokok jika mengalami stress lebih sulit untuk berhenti merokok.<sup>13</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Mikolajczyk, Ansari dan Maxwell (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan konsumsi makan yang tidak sehat. Makanan manis dan coklat lebih banyak dikonsumsi pada saat stress bahkan pada kelompok yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih sedikit pada saat stress. Sebaliknya, konsumsi buah, sayur, daging dan ikan lebih sedikit atau tidak mengalami jumlah konsumsinya pada saat seseorang mengalami stress.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan kajian mengenai “Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok dan Asupan Energi pada Mahasiswa”.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan “Apakah terdapat hubungan tingkat stress, perilaku merokok dan asupan energi pada Mahasiswa?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan tingkat stress, perilaku merokok dan asupan energi pada Mahasiswa.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden

- b. Mendeskripsikan pengaruh teman sebaya pada Mahasiswa
- c. Mendeskripsikan pengetahuan gizi pada Mahasiswa
- d. Mendeskripsikan kebiasaan makan pada Mahasiswa
- e. Mendeskripsikan uang saku pada Mahasiswa
- f. Mendeskripsikan kegiatan di waktu luang pada Mahasiswa
- g. Mendeskripsikan status tempat tinggal pada Mahasiswa
- h. Mendeskripsikan tingkat stress pada Mahasiswa.
- i. Mendeskripsikan perilaku merokok pada Mahasiswa.
- j. Mendeskripsikan asupan energi pada Mahasiswa.
- k. Menganalisis hubungan karakteristik responden dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- l. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- m. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- n. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- o. Menganalisis hubungan uang saku dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- p. Menganalisis hubungan kegiatan di waktu luang dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- q. Menganalisis hubungan status tempat tinggal dengan asupan energi pada Mahasiswa.

- r. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- s. Menganalisis hubungan perilaku merokok dengan asupan energi pada Mahasiswa.
- t. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada Mahasiswa.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama gizi masyarakat yang dapat dijadikan bekal ketika terjun di masyarakat serta dapat menjadi referensi penelitian-penelitian lebih lanjut melalui perbaikan metode-metode yang ada.
- b. Penelitian diharapkan dapat memberikan hasil berupa informasi hubungan tingkat stress, perilaku merokok dan asupan energi pada Mahasiswa.
- c. Dalam bidang penelitian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk penelitian berikutnya.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Penulis telah melakukan penelusuran pustaka dan terdapat penelitian yang mirip, antara lain :

**Tabel 1. Daftar penelitian sebelumnya**

No	Orisinalitas	Metode Penelitian	Hasil
1	Putri, Risda Aulia. Hubungan tingkat Stress dengan Tingkat Perilaku Merokok pada Mahasiswa Semester Tujuh di Fakultas hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta 2016.	Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Diambil 47 mahasiswa dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi <i>Pearson</i> .	Nilai r sebesar 0,421 yang berarti hubungan tingkat stress dan tingkat perilaku merokok memiliki tingkat korelasi sedang dan nilai <i>p</i> yaitu 0,003 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tingkat perilaku merokok serta arah korelasi yang positif.

Berdasarkan tabel diatas, maka penelitian yang dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel, lokasi penelitian dan populasi target.