

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase paling krusial dalam perjalanan akademiknya. Mereka menangani berbagai tanggung jawab akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, bimbingan rutin, revisi berulang, ujian komprehensif, dan pengurusan berkas kelulusan yang memerlukan konsentrasi dan waktu yang banyak (Salsabila & Wahyuni, 2025). Tekanan akademik ini dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tuntutan dosen pembimbing dan tekanan sosial dari teman sebaya (Atalia dkk., 2025). Selain itu, ekspektasi orang tua yang tinggi menjadi sumber tekanan psikologis signifikan yang sering dirasakan sebagai beban moral oleh mahasiswa (Hakim dkk, 2025). Akibat tekanan tersebut, siswa sering mengorbankan waktu istirahat, mengurangi aktivitas sosial, bahkan menomorduakan kesehatan fisik dan mentalnya. Mereka cenderung menekan emosi dan memaksakan diri untuk terus produktif, meskipun kondisi tubuh dan pikiran tidak seimbang, yang berpotensi memicu stres akademik dan gangguan kesehatan (Muslim, 2020).

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami siswa tingkat akhir. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai kondisi ketegangan mental dan emosional yang muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Habibah, 2025). Stres akademik dapat berasal dari banyaknya tugas, sulitnya materi, tekanan waktu, nilai ujian rendah, hingga masa depan yang sulit. Stres akademik yang tidak tertangani dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis,

perilaku, dan kesehatan fisik siswa (Sosiady, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan prevalensi stres akademik global berkisar antara 38% hingga 71%, dengan angka di Asia Tenggara antara 39,6% hingga 61,3% (WHO, 2019 dalam Saifudin et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa mencapai 36,7% hingga 71,6%, Kemenkes RI, 2019 menandakan fenomena ini sangat umum terjadi (Mumtaza dkk., 2025).

Selain stres akademik, mahasiswa tingkat akhir juga rentan mengalami sindrom dispepsia fungsional, yaitu gangguan pencernaan tanpa kelainan organik yang ditandai dengan nyeri ulu hati, kembung, mual, dan cepat kenyang. Faktor psikologis, terutama stres, mempengaruhi gangguan pencernaan melalui mekanisme *Brain Gut Axis* yang menghubungkan otak dan sistem pencernaan (Hamidah dkk., 2022). Gangguan ini umum terjadi pada kelompok usia produktif, termasuk pelajar, dan berkontribusi pada penurunan kualitas hidup (Ledo & Setyawan, 2025). Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2016, kasus dispepsia di dunia mencapai 13–40% dari total populasi di setiap negara. Studi tersebut menunjukkan bahwa prevalensi dispepsia di Eropa, Amerika Serikat, dan Oseania sangat bervariasi, yaitu antara 5–43%. Penelitian juga memprediksi bahwa jika dispepsia tidak ditangani dengan serius, pada tahun 2020 proporsi angka kematian akibat penyakit tidak menular seperti dispepsia akan meningkat menjadi 73%, sedangkan proporsi kesakitan akan mencapai 60% di seluruh dunia. Departemen Kesehatan RI tahun 2015 melaporkan bahwa kasus dispepsia di kota-kota besar relatif tinggi. Angka kejadian dispepsia tercatat sebagai berikut, Jakarta 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,5%, Bandung 32%, Aceh 31,7%, Surabaya 31,2%, Pontianak 31,2%, dan Medan 9,8%. Angka kejadian tersebut berpotensi

meningkat setiap tahunnya (Hamidah dkk., 2022).

Penelitian mengenai hubungan antara stres dan sindrom dispepsia fungsional telah banyak dilakukan, khususnya pada mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik. Studi oleh Rafik dkk. (2024) di STIKes Maharani Malang, Trisyia dkk. (2021) di Universitas Nusa Cendana dan Syahputra (2021) di Fakultas Kedokteran UISU menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di luar Bali dan belum menyasar populasi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik lebih kompleks. Hingga kini, belum ditemukan penelitian lokal yang secara khusus meneliti hubungan antara stres akademik dan sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, sehingga terdapat gap penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 26 Juli 2025 terhadap 21 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha menguatkan fenomena ini. Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami pola hidup tidak sehat terkait beban akademik, seperti gangguan tidur, pola makan tidak teratur, konsumsi kopi berlebihan, hingga penggunaan obat antasida. Gejala dispepsia seperti mual dan nyeri ulu hati juga mulai dirasakan oleh sebagian responden. Fakta ini memperlihatkan bahwa stres akademik telah berimplikasi nyata pada kesehatan gastrointestinal mahasiswa.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa stres akademik memiliki dampak luas, baik secara psikologis maupun fisik. Dari sisi psikologis, stres akademik dapat memicu kecemasan, depresi, kelelahan mental, dan gangguan

tidur. Kondisi tersebut tidak hanya mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, tetapi juga menurunkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dengan optimal. Dalam jangka panjang, gangguan psikologis yang tidak tertangani berpotensi menurunkan kualitas hidup bahkan menimbulkan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Sementara itu, dari sisi fisik, stres akademik sering berkontribusi terhadap munculnya berbagai keluhan kesehatan. Gejala yang umum dialami antara lain sakit kepala, mudah lelah, penurunan nafsu makan, serta gangguan pencernaan. Salah satu gangguan pencernaan yang paling sering muncul akibat stres adalah sindrom dispepsia fungsional, yang ditandai dengan nyeri ulu hati, kembung, mual, cepat kenyang, dan perut terasa penuh. Melalui mekanisme *Brain Gut Axis*, stres berkepanjangan dapat memengaruhi sistem saraf otonom, fungsi hormonal, hingga sekresi asam lambung, sehingga memperburuk keluhan dispepsia.

Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok dengan kerentanan tinggi terhadap dampak stres akademik. Kompleksitas beban akademik seperti penyusunan skripsi, revisi berulang, tuntutan dosen, dan ekspektasi keluarga membuat mahasiswa sering mengorbankan pola hidup sehat, mengabaikan istirahat, dan menomorduakan kesehatan. Akibatnya, risiko munculnya stres berat dan sindrom dispepsia fungsional semakin tinggi. Untuk mencegah dampak negatif stres akademik terhadap kesehatan fisik, terutama sindrom dispepsia fungsional, diperlukan penelitian yang mengkaji hubungan keduanya secara komprehensif. Hasil penelitian dapat menjadi dasar intervensi promotif dan preventif, misalnya pelatihan manajemen stres, peningkatan *self-efficacy* mahasiswa, dukungan sosial dari keluarga dan dosen, serta edukasi gaya

hidup sehat (pola makan, tidur, olahraga, dan relaksasi).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stress akademik dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada komunitas mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada komunitas mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi Tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Mengidentifikasi kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa tingkat akhir.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan tentang penerapan teori bio-psiko-sosial dalam menjelaskan hubungan antara faktor psikologis dan kesehatan fisik.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini memiliki manfaat praktis bagi berbagai pihak, di antaranya:

a. Bagi Mahasiswa

Membantu mahasiswa mengenali gejala stres akademik dan dampaknya terhadap kesehatan pencernaan, sehingga mereka dapat mengambil langkah pencegahan dan pengelolaan stres yang tepat untuk menjaga kesehatan fisik selama masa studi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan bukti empiris yang dapat digunakan untuk mengembangkan kebijakan kampus dalam mendukung kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa tingkat akhir.

c. Bagi Perawat Komunitas

Memberikan data empiris yang dapat digunakan perawat komunitas dalam menyusun intervensi berbasis komunitas kampus, seperti edukasi kesehatan, skrining dini stres akademik, dan program preventif terhadap gastritis.

