

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. (Sarafino, E.P. 2008)

Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. (American Psychological Association, 2019) Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14%. (Hidayat, B.A. 2012)

Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk mahasiswa. Sumber stres atau yang disebut stresor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. (Potter, P. A dan Perry, A.G. 2005) Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. (Heiman, T dan Kariv, D. 2005) Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan problem-problem akademik lainnya. (Santrock, J.W. 2003)

Kadar gula darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang berasal dari karbohidrat dalam makanan dan dapat disimpan dalam bentuk glikogen di dalam hati dan otot rangka (Tandara, 2014). Menurut Callista Roy, Kadar gula darah adalah jumlah glukosa yang beredar dalam darah. Kadarnya dipengaruhi oleh berbagai enzim dan hormon yang paling penting adalah hormon insulin. Faktor yang mempengaruhi dikeluarkan insulin adalah makanan yang berupa glukosa, maltosa dan stimulasi dari beberapa obat golongan. (Tandara, 2014).

Kadar glukosa darah dapat diketahui melalui tes penyaring diabetes melitus yaitu tes yang dilakukan untuk masyarakat umum yang bertujuan untuk mengidentifikasi mereka yang tidak bergejala tetapi memiliki resiko terjadinya diabetes melitus. Pemeriksaan penyaring dapat dilakukan melalui pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu atau kadar glukosa darah puasa (Purnamasari D, 2014). Pada Pemeriksaan Glukosa Darah Puasa dianjurkan untuk melakukan puasa minimal selama 8 jam dengan kata lain puasa adalah tidak adanya asupan kalori minimal 8 jam (PERKENI, 2015). Menurut Rudi (2013) hasil pemeriksaan kadar gula darah dikatakan normal bila gula darah sewaktu < 110 mg/dL, gula darah puasa < 110 mg/dL, waktu tidur 110 – 150 mg/dL, 1 jam setelah makan < 160 mg/dL, 2 jam setelah makan < 140 mg/dL, pada wanita hamil < 140 mg/dL.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah adalah kelainan genetik atau keturunan, virus dan bakteri, terlalu banyak memproduksi karbohidrat atau gula, kurang tidur, malas beraktifitas fisik, merokok, soda, dan minuman alkohol, kekurangan vitamin D, stres, jumlah nutrisi. (Santosa, 2014)

Macam kadar gula darah dibedakan berdasarkan waktu pemeriksaan. Gula Darah Sewaktu (GDS), jika pengambilan sampel darah tidak dilakukan puasa sebelumnya. Gula Darah Puasa (GDP), jika pengambilan sampel darah dilakukan setelah puasa selama 8-10 jam, Gula Darah 2 jam Setelah Makan atau Post Prandial (Soegondo, 2011).

Pada penelitian Wisnatul, I dan Nirmala (2015) dinyatakan bahwa stres

merupakan faktor yang berpengaruh dalam peningkatan sekresi insulin. Stres dapat menyebabkan kadar gula darah menjadi meningkat. Kondisi yang rileks dapat mengembalikan *kotra-regulasi* hormone stres dan memungkinkan tubuh untuk menggunakan insulin lebih efektif. Menurut peneliti stres yang tinggi dapat memicu kadar gula darah dalam tubuh yang semakin meningkat sehingga semakin tinggi stres yang terjadi. Dari hasil penelitian yang didapatkan diperoleh informasi bahwa diantara 12 responden yang mengalami tingkat stres berat, terdapat 9 responden (75,0 %) meningkat kadar gula darahnya. Sedangkan diantara 20 responden dengan tingkat stres sedang, hanya terdapat 5 responden (25,0 %) yang meningkat kadar gula darahnya. Hasil uji statistic chi-square didapat $p = 0,017$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan tingkat stres dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad Bukittinggi 2015. Responden dengan tingkat stres berat berpeluang 9 kali untuk mengalami peningkatan kadar gula darah, dibandingkan responden dengan tingkat stres sedang.

Pada abad ke-7M sampai abad ke-15M banyak lahir saintis – saintis muslim kelas dunia dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang menjadikan pada masa tersebut islam sebagai kiblat ilmu pengetahuan. Menuntut ilmu dan mempelajari perkembangan ilmu pengetahuan sudah ada sejak dahulu, Allah SWT berfirman:

فَاعْلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ
إِلَيْكَ وَحْيُهُ، وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

Artinya:

“Maka Maha Tinggi Allah Raja Yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu, dan katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan." (Thaha (20): 114)

Hal tersebut yang menyebabkan ilmu pengetahuan terus berkembang dan lahir melalui berbagai cara seperti melakukan penelitian dari berbagai bidang salah satunya bidang kesehatan.

Kesehatan merupakan suatu harta yang sangat bernilai karena dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang atau suatu masyarakat bila terpeliharanya kesehatan secara baik. Sebagian ulama dari kalangan sahabat seperti Ibnu Mas'ud dan Ibnu 'Abbas memahami kata *an-na'im* dalam QS At-Takasur, Allah SWT berfirman:

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

Artinya:

“Kemudian kamu pasti akan ditanyai kenikmatan pada hari itu tentang kenikmatan (*an-na'im*) sebagai kesehatan” (QS. At-Takasur (102): 8)

Al-Qur'an telah memberikan resep kepada kita terutama dalam menyikapi kehidupan ini, dengan meneladani sikap dan perilaku Rasulullah. Seorang mukmin dengan ketakwaannya kepada Allah, memiliki kebahagiaan yang hakiki dalam hatinya, maka masalah apapun yang dihadapinya di dunia ini tidak membuatnya mengeluh atau stres, apalagi berputus asa. Hal ini disebabkan karena keimanannya yang kuat kepada Allah sehingga membuat dia yakin bahwa apapun ketetapan yang Allah berikan untuk dirinya maka itulah yang terbaik baginya. Dengan keyakinannya ini Allah akan memberikan balasan kebaikan baginya berupa ketenangan dan ketabahan dalam jiwanya. Allah SWT berfirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾

Artinya:

“Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa (seseorang) kecuali dengan izin Allah; Dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk ke (dalam) hatinya. Dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu.” (QS At Taghaabun (64): 11)

Ibnu Katsir mengatakan, “Seseorang yang ditimpa musibah dan dia meyakini bahwa musibah tersebut merupakan ketentuan dan takdir Allah, sehingga dia bersabar dan mengharapkan (balasan pahala dari Allah), disertai (perasaan) tunduk berserah diri kepada ketentuan Allah tersebut, maka Allah akan memberikan petunjuk ke (dalam) hatinya dan menggantikan musibah dunia yang menyimpannya dengan petunjuk dan keyakinan yang benar dalam hatinya, bahkan bisa jadi Dia akan menggantikan apa yang hilang darinya dengan yang lebih baik baginya.” (Tafsir Ibnu Katsir, 8/137)

Oleh karena itu, Islam sebagai agama penyelamat dan penabur kedamaian lahir batin, menawarkan resep untuk mengantisipasi dan menganggulangi perilaku stres yang menimpa kepada hamba Allah, selalu berpedoman pada petunjuk Rasul tanpa keluar dari garis-garis Rasul tersebut. Konsep yang berada dalam koridor Islam tersebut, yaitu melalui amalan-amalan peneguhan iman, ibadah shalat, zikrullah, doa, membaca Al-Quran, puasa, berzakat, dan wisata religi, atau secara memadukan berbagai amalan ajaran Islam. (Zaenal, A. 2009)

1.2 Rumusan Masalah

Kondisi stres pada individu akan memicu peningkatan hormon stres dalam tubuh yang akan meningkatkan kadar glukosa darah, khususnya bila asupan makanan dan pemberian insulin tidak disekresi dengan baik.

Untuk itu, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut. Peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh stres terhadap kadar glukosa darah dalam penulisan judul “Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kadar Glukosa

Darah 2 Jam Setelah Makan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018 Ditinjau dari Pandangan Islam”

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018?
2. Bagaimana gambaran hasil kadar glukosa darah 2 jam setelah makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018?
3. Bagaimana hubungan tingkat stres terhadap kadar glukosa darah 2 jam setelah makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018?
4. Adakah pengaruh tingkat stres terhadap kadar glukosa darah 2 jam setelah makan ditinjau dari pandangan islam?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kadar glukosa darah 2 jam setelah makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018.
2. Mengetahui gambaran hasil kadar glukosa darah 2 jam setelah makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018.
3. Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kadar glukosa darah 2 jam setelah makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018.
4. Mengetahui pandangan Islam terhadap kondisi stres pada mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2018.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan guna untuk memberikan informasi terkait hubungan tingkat stres terhadap kadar glukosa darah 2 jam setelah makan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2018, serta memberi wawasan kepada para mahasiswa mengenai pentingnya pengendalian stres.