

Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana

Yurike Abel¹⁾, Marselinus Laga Nur²⁾, Sarci Magdalena Toy³⁾, Lewi Jutomo⁴⁾

1, 2, 3, 4) Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana;
sarci.toy@staf.undana.ac.id (koresponden)

ABSTRACT

The length of time required by students to do a thesis can be a stressor for last term students. The aimed of this study was to determine the effect of stress on consumption patterns and rest patterns in last term students of the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. The study was observational analytic and used the cross-sectional study design. The sample size of 71 people was selected using a simple random sampling technique. The statistical test used was a simple linear regression with $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents experienced severe stress (73.23%), and had poor consumption patterns and resting patterns (69.01% and 63.38%). The statistical test results showed that stress affected consumption patterns ($p = 0.03$) and rest patterns ($p = 0.039$) in last term students of FKM Undana.

Keywords: stress; consumption pattern; rest pattern; last term students.

ABSTRAK

Lamanya waktu yang diperlukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres terhadap pola konsumsi dan pola istirahat pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Besar sampel 71 orang yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Uji statistik yang digunakan adalah regresi linear sederhana dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress berat (73,23%), dan memiliki pola konsumsi dan pola istirahat yang buruk (69,01% dan 63,38%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa stress berpengaruh pada pola makan ($p=0,03$) dan pola istirahat ($p=0,039$) mahasiswa tingkat akhir FKM Undana

Kata kunci: stres; pola konsumsi; pola istirahat; mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi⁽¹⁰⁾. Salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu mengerjakan tugas akhir yang disebut skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan dan eksperimen⁽⁴⁾. Selama proses mengerjakan skripsi, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis.

Mahasiswa tingkat akhir yang tercatat pada semester ganjil tahun akademik 2018/2019 sebanyak 495 orang. Hal ini berarti mahasiswa FKM yang dapat menyelesaikan studi tepat waktu masih berjumlah sedikit. Lamanya waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dapat

berdampak pada kondisi psikologis, yaitu munculnya stres. Stres adalah keadaan yang dialami ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya ⁽⁶⁾.

Stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh tekanan yang muncul dari dalam diri maupun dari orang lain. Kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing dan waktu bimbingan yang diperlukan cukup lama umumnya merupakan penyebab stress pada mahasiswa tingkat akhir. Stres dapat menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku ⁽²⁾. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress terhadap pola konsumsi dan pola istirahat pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, dari Oktober 2018 sampai dengan April 2019. Populasi adalah semua mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sebesar 298 orang. Besar sampel yang diambil yaitu 71 mahasiswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Variabel bebas yang diteliti adalah stress dan variabel terikat adalah pola konsumsi dan pola istirahat. Data variabel stress dan gangguan tidur diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Wulandari ⁽¹⁴⁾ dan Wijaya ⁽¹³⁾. Data tentang pola makan dikumpulkan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* dan *Food Recall 2x24 jam*. Data dianalisis menggunakan uji statistik regresi linear sederhana dengan $\alpha = 0,05$. Penelitian dilaksanakan setelah memenuhi kelayakan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKM Undana.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, umur, dan tingkat semester disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	49,30
Perempuan	36	50,70
Usia		
20-22 tahun	44	62,00
23-25 tahun	27	38,00
Semester		
IX	40	56,00
XI	28	40,00
XIII	3	4,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak diambil sebagai sampel berjenis kelamin perempuan (50,70%). Responden yang diwawancarai paling banyak berusia 20-22 tahun (62,00%) dan sebagian besar berada pada semester IX (56,00%).

Tingkat Stres

Responden paling banyak berada pada tingkat stres berat, yaitu 52 orang (73,23%) dan sisanya sebanyak 19 orang berada pada tingkat stress ringan (26,77%). Keadaan stres berat berlangsung dalam waktu yang lama seperti kesulitan keuangan atau memiliki hubungan yang tidak harmonis dengan dosen. Stres ringan umumnya dihadapi dan dirasakan setiap orang, misalnya gugup dan cemas saat presentasi dalam seminar.

Pola Konsumsi

Pola konsumsi diukur menggunakan indikator jumlah asupan makanan, jenis makanan, dan frekuensi makan. Distribusi pola konsumsi responden disajikan dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pola Konsumsi Responden

Variabel	n	%
Jumlah Energi		
<80% AKG	44	61,97
≥80% AKG	27	38,03
Jenis Makanan		
3-4 jenis	36	50,70
≥5 jenis	35	49,30
Frekuensi Makan		
<3x	37	52,12
≥3x	34	47,88
Pola Konsumsi		
Baik	22	30,99
Kurang	49	69,01

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapat asupan energi kurang dari 80% AKG (61,97%). Jenis makanan yang dikonsumsi lebih banyak kurang beragam (50,70%) dan lebih dari sebagian jumlah responden memiliki frekuensi makan kurang dari 3x sehari (52,12%). Tabel 2 menyimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pola konsumsi kurang (69,01%).

Pola Istirahat

Pola istirahat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu tidak terganggu dan terganggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola istirahat responden paling banyak berada pada kategori terganggu, yaitu 45 orang (63,38%) dan sisanya sebanyak 26 orang (36,62%) mengaku pola istirahat tidak terganggu.

Pengaruh Stres terhadap Pola Konsumsi

Distribusi pengaruh stres terhadap pola konsumsi responden disajikan selengkapnya pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Pengaruh Stres terhadap Pola Konsumsi Responden

Stres	Pola Konsumsi				Total		Sig.
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Berat	39	75,00	13	25,00	52	100,00	0,023
Ringan	10	52,63	9	47,37	19	100,00	
Total	49	69,01	22	30,99	71	100,00	

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang berada pada kategori stres berat lebih banyak memiliki pola konsumsi yang kurang (75,00%). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikan $0,023 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa variabel stres berpengaruh secara signifikan terhadap pola konsumsi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.

Pengaruh Stres terhadap Pola Istirahat

Distribusi pengaruh stres terhadap pola istirahat responden disajikan selengkapnya pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Pengaruh Stres terhadap Pola Istirahat Responden

Stres	Pola Istirahat				Total		Sig.
	Terganggu		Tidak Terganggu		n	%	
	n	%	n	%			
Berat	29	55,77	23	44,23	52	100,00	0,012
Ringan	16	84,21	3	15,79	19	100,00	
Total	45	63,38	26	36,62	71	100,00	

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami stres berat dengan dengan pola istirahat terganggu (55,77%). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikan $0,012 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa variabel stres berpengaruh secara signifikan terhadap pola istirahat mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.

PEMBAHASAN

Mahasiswa mengakui bahwa kendala yang dialami ketika mengerjakan skripsi adalah sulit mencari bahan referensi, kurang memahami metode penelitian, sulit bertemu dengan dosen pembimbing, membutuhkan waktu yang cukup lama dalam konsultasi, dan dorongan orang tua untuk cepat lulus. Kendala tersebutlah yang memicu terjadinya stres sehingga mahasiswa rentan mengalami perubahan pola konsumsi yang berdampak pada jumlah asupan zat gizi bagi tubuh ⁽¹⁾. Efek stres pada saluran pencernaan antara lain dapat menurunkan produksi saliva sehingga mulut menjadi kering, menyebabkan kontraksi tidak terkontrol pada otot esophagus sehingga mengakibatkan sulit untuk menelan dan peningkatan asam lambung ⁽³⁾.

Stres diketahui dapat menyebabkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan berkurang atau meningkat ⁽¹²⁾. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh secara signifikan terhadap pola konsumsi. Responden yang berada pada kategori stres berat lebih banyak memiliki pola konsumsi

yang kurang. Mahasiswa menyatakan bahwa dalam keadaan stres, nafsu makan cenderung menurun, makanan yang tersedia kurang bergizi, dan hanya makan dalam porsi sangat sedikit. Mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan manis misalnya roti, makanan cepat saji seperti mie instan, dan kopi dibandingkan nasi dan lauk pauk, karena mudah dan cepat dalam penyajiannya. Oleh karena itu, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang, baik jumlah maupun jenisnya.

Hasil serupa ditunjukkan oleh suatu studi *cross sectional* yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara stres dan konsumsi makanan ⁽⁸⁾. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Robiah ⁽⁹⁾ yang dilakukan pada 107 mahasiswa tingkat akhir di FMIPA UI yang menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat berisiko 6,5 kali lebih besar untuk memiliki pola konsumsi yang tidak baik dibandingkan responden dengan tingkat stres ringan.

Stres memberikan dampak yang besar terhadap seseorang untuk bisa tertidur sesuai dengan kebiasaannya ⁽⁵⁾. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami stres berat dengan dengan pola istirahat terganggu. Aktivitas yang dilakukan selama mengerjakan skripsi menyebabkan responden mengalami kelelahan fisik yang berdampak pada terganggunya pola tidur. Mahasiswa menyatakan bahwa selama mengerjakan skripsi, pola istirahat malam menjadi sangat sedikit sekitar 3-4 jam saja, sering terbangun tengah malam atau dini hari dikarenakan fokus mencari referensi, keasyikan membaca, dan bahkan berupaya menyelesaikan revisi sampai pagi untuk segera dikumpulkan. Istirahat yang terbatas membuat mahasiswa mudah mengantuk di pagi hari, badan menjadi letih lesu, dan malas beraktivitas. Gangguan tidur berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus, dan penurunan kemampuan menyelesaikan tugas ⁽¹⁾.

Stres akan mempengaruhi kerja daerah *raphe nucleus*, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang memberi dampak terhadap daerah hypothalamus di otak, tepatnya di *Supra Chiasmatic Nucleus* (SCN) yaitu daerah di mana proses tidur terjadi, sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur normal dan terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga ⁽¹⁵⁾. Stres berkontribusi menaikkan persentase kasus penderita kualitas tidur buruk karena meningkatnya kadar kortisol di dalam sirkulasi darah yang menyebabkan berubahnya pola tidur seseorang, penurunan jumlah waktu tidur, dan meningkatkan latensi tidur seseorang ⁽⁷⁾.

Stres berlebihan pada mahasiswa tingkat akhir dapat dicegah bila mahasiswa mempersiapkan diri dengan baik, misalnya dengan belajar lebih giat, meningkatkan pengetahuan tentang topik penelitian, dan mencari bahan-bahan referensi. Rekreasi dan memilih teman yang tepat untuk diskusi dapat membantu mengurangi stres. Kemampuan mengelola waktu dengan baik untuk belajar, istirahat, dan makan juga diperlukan agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan kesehatan tetap terjaga.

KESIMPULAN

Responden paling banyak berada pada tingkat stres berat (73,23%) dan sebagian besar memiliki pola konsumsi yang kurang (69,01%), serta mengalami gangguan pola istirahat (63,38%). Stres berpengaruh secara signifikan terhadap pola konsumsi dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.

REFERENSI

1. Gaultney. The Prevalence of Sleep Disorder in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*. 2010;59(2)91-7.
2. Goliszek, Andrew. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer. 2005.
3. Greenberg, J. S. *Comprehensive Stress Management* 7th ed. New York: Mc Grew Hill Inc. 2002.
4. Huda, Miftahul. Perkembangan Keilmuan di STAIN Ponorogo. *Jurnal Dialogia*. 2011;9(2):111.
5. Kozier B., Erb, Berman, Snyder. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7. Pamilij EK., Devi Y., Yuyun Y., Ana L., dan Wilda E., editor. Jakarta: EGC; 2010. 1-848 p.
6. Looker T., Gregson O. *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: BACA. 2005.
7. Mesquita G., Reimao R. Stress and Sleep Quality in High School Brazilian Adolescent. *Academia Brasileira de Ciências*. 2010; 82(2):13083-887. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-37652010000200029.
8. Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W. & Maxwell, A. E. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 2009; 8(1): 31.
9. Robiah SR. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Fakultas Rumpun Sains dan Teknologi Universitas Indonesia. Universitas Indonesia. 2012.
10. Siswoyo D. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press. 2007.
11. Sudoyo AW. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV*. Jakarta: Interna Publishing. 2006.
12. Tirta M., Wirasto RT., Huriyati E. Status Stres Psikososial dan Hubungannya dengan Status Gizi Siswa SMP Stella Duce I Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2010; 6(3): 138-144(7).
13. Wiyanti N. Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta; 2013. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/33513483.pdf>.
14. Wulandari RP. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI. Universitas Indonesia; 2012. Available from: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313206-S43681-Hubungan%20tingkat.pdf>.
15. Wulandari FE., Hadiati T., Widodo SAS. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2017;6(2):549-557. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/138763-ID-hubungan-antara-tingkat-stres-dengan-tin.pdf>.