

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DALAM MENYUSUN LAPORAN TUGAS AKHIR
(LTA) DENGAN GANGGUAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWI D III KEBIDANAN SEMESTER VI
STIKes DHARMA HUSADA BANDUNG**

Sri Hennyati A¹, Enong Mardiana², Nur Saniyah³
srihennyati@gmail.com

^{1,2,3}Program Studi d3 kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

ABSTRAK

Banyaknya stressor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stress. Pada saat ini tingkat stress pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dengan dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938. Penelitian yang dilakukan oleh Kaufman mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stress. Selain itu Mayoral (2006) melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak sedang menyusun laporan tugas akhir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun laporan akhir lebih banyak mengalami stress yaitu sebanyak 46,48% responden, padahal salah satu dampak stress dapat menyebabkan kehilangan atau meningkatnya nafsu makan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dalam menyusun laporan tugas akhir / LTA dengan gangguan pola makan pada mahasiswa D III Kebidanan semester VI STIKes Dharma Husada Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *Cross Sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 62 mahasiswai pada TK III. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden dan data diolah dengan perhitungan cara persentase. Dan dari hasil penelitian ini terdapat adanya hubungan tingkat stress dan gangguan pola makan pada mahasiswa D III Kebidanan semester VI STIKes Dharma Husada Bandung.

Kata Kunci : Stress , Pola Makan

PENDAHULUAN

Program studi D III kebidanan merupakan salah satu program studi unggulan di STIKes Dharma Husada Bandung. Program studi D III kebidanan ini mempunyai syarat wajib kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir / semester VI, dengan menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA). Disamping melaksanakan penyelesaian LTA tersebut, mahasiswa D III kebidanan semester VI juga bersamaan melakukan Praktik Kebidanan (PK III) di lapangan. Pelaksanaan penyusunan LTA dan praktik di lapangan dalam waktu yang

bersamaan, ini menyebabkan perubahan kebiasaan sehari-hari pada mahasiswa dibandingkan pada saat kegiatan selama mahasiswa berada dalam lingkungan kampus. Kegiatan ini merubah *schedule* mahasiswa untuk bisa mengatur waktu sebaik mungkin dalam membagi waktunya antara praktik di lapangan dan saat mengerjakan LTA dengan konsultasi pada dosen pembimbing LTA, dimana konsultasi dengan dosen pembimbing dilakukan disela-sela pada saat mahasiswa melakukan praktek di lapangan, sehingga

untuk mahasiswi yang mendapat tempat praktik di luar Kota Bandung, terlebih dengan jarak tempuh yang paling jauh cukup menyita perhatian dan meningkatkan stress. Bertens (2005) mengatakan bahwa mahasiswi di Indonesia tidak hanya dituntut untuk lulus dari perguruan tinggi, tetapi juga dituntut untuk mendapat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang cukup baik ketika lulus.¹

Dalam kegiatan sehari-hari stress dikenal sebagai stimulasi atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stress mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.²

Stres dapat terjadi pada mahasiswi yang masih tergolong remaja akhir atau dewasa. Sebagian besar remaja, masa penyesuaian ini dapat merubah kehidupan sehingga saat praktek akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah / bangku pendidikan dan merusakkan hubungan pribadi mereka.³

Bagi para mahasiswi, ternyata tugas LTA tersebut merupakan tugas yang tidak

ringan. Pada sebagian mahasiswi, perjalanan studi ini menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun LTA. Mahasiswi pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap LTA, namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan tersebut diantaranya penyusunan LTA dan PK III harus selesai sesuai *schedule*, selain itu mahasiswi juga memiliki anjuran untuk lulus tepat waktu dan mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang cukup baik ketika kelulusan seperti yang dikatakan oleh Bertens (2005).⁴

Banyaknya stressor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswi tingkat akhir rentan mengalami stress. Hal ini diperkuat oleh yang mengatakan bahwa saat ini tingkat stress mahasiswi meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar tahun 1938. Penelitian yang dilakukan oleh⁶ mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stress. Selain itu Mayoral (2006) melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak sedang menyusun laporan tugas akhir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun laporan akhir lebih banyak mengalami stress yaitu sebanyak 46,48% responden.¹

Hasil studi pendahuluan ini juga didukung oleh hasil penelitian yang

dilakukan oleh rina (2012) terhadap 107 mahasiswa UI. Hasil penelitian ini mencatat bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden tingkat stress besar beresiko 6,5 kali lebih besar untuk memiliki pola makan yang tidak baik dibandingkan responden dengan tingkat stress ringan.

Padahal pada salah satu dampak stress dapat menyebabkan kehilangan atau meningkatnya nafsu makan (dapat disebut juga dengan gangguan pola makan). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.⁵

Karena pola makan yang tidak baik dapat menimbulkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi pola makan atau konsumsi makanan tidak seimbang. Terkadang dapat memicu terhadap gangguan system pencernaan (sakit lambung/maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang, kolik abdomen dan thypoid⁸. Kelebihan lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degenerative (tekanan darah tinggi, jantung koroner dan diabetes mellitus), obesitas, gangguan pencernaan dan penyakit lainnya⁶.

Tetapi dalam hal ini mahasiswa termasuk dalam salah satu jenis stress yaitu eustress, dimana mahasiswa masih bisa menghasilkan respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Dan termasuk dalam tahapan stress yang masih bisa ditoleransi oleh mahasiswa, walaupun stress tersebut menyebabkan dampak salah satunya pada pola makan yang teratur ataupun tidak⁷.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan pada 8 orang mahasiswi D III kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung yang sedang praktik lapangan di daerah RS. MAJALAYA, dari 8 mahasiswi ini merupakan responden tingkat stress, tetapi 6 diantaranya merupakan responden pola makan dan 2 lainnya merupakan responden yang tidak mengalami perubahan pada pola makannya. Hal ini akan berpengaruh pada munculnya berbagai masalah gizi dan bahkan tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan mahasiswi menjadi sakit, salah satunya adalah sakit lambung/ maag, thypoid, kolik abdomen dan akan menghambat proses belajarnya. Berdasarkan uraian dan study pendahuluan diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Tingkat Stres Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) Dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III

Kebidanan Semester VI STIKes Dharma Husada Bandung”.

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dalam menyusun laporan tugas akhir / LTA dengan gangguan pola makan pada mahasiswi D III Kebidanan semester VI STIKes Dharma Husada Bandung Tahun 2016. Adapun tujuan khusus : tingkat stress pada mahasiswi yang sedang menyelesaikan LTA di salah satu program studi STIKes Dharma Husada Bandung, gangguan pola makan pada mahasiswi yang sedang menyelesaikan LTA di salah satu program studi STIKes Dharma Husada Bandung dan hubungan tingkat stress dan gangguan pola makan pada mahasiswi yang sedang menyelesaikan LTA di salah satu program studi STIKes Dharma Husada Bandung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional dua variable atau lebih. Peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, menguji berdasarkan teori yang ada⁸.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dalam menyusun LTA dengan gangguan pola makan pada mahasiswi D III kebidanan

semester VI STIKes Dharma Husada Bandung tahun 2016.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan waktu pengumpulan data *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*)⁹

HASIL

Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswi yang sedang Menyelesaikan LTA Program Studi STIKes Dharma Husada Bandung

Kategori	f	%
Ringan	18	29,1%
Sedang	44	70,9 %
Berat	0	0 %
Total	62	100 %

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 bahwa tingkat stress pada mahasiswi D III Kebidanan yang sedang menyelesaikan LTA di STIKes Dharma Husada Bandung didapatkan hasil bahwa 18 responden (29,1%) mengalami stress ringan, 44 responden (70,9 %) mengalami stress sedang, dan (0%) tidak ada yang mengalami stress berat.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Mahasiswi yang sedang Menyelesaikan LTA Program Studi STIKes Dharma Husada Bandung

Kategori	F	%
Teratur dan sehat	19	30,7 %
Teratur tapi tidak sehat	36	58 %
Tidak teratur tapi sehat	7	11,3 %
Tidak teratur dan tidak sehat	0	0
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 2 gangguan pola makan pada mahasiswi D III Kebidanan yang sedang menyelesaikan LTA di STIKes

Dharma Husada Bandung didapatkan hasil bahwa 19 responden (30,7 %) mengalami pola makan teratur dan sehat, 36 responden (58 %) mengalami pola makan teratur tapi tidak sehat, 7 responden (11,3 %) mengalami pola makan tidak teratur tapi sehat dan (0 %) tidak ada yang mengalami pola makan tidak teratur dan tidak sehat.

Bivariat

Tabel 3
Hubungan Tingkat Stress dalam Menyelesaikan LTA dengan Pola Makan pada Mhasiswi Program Studi STIKes Dharma Husada Bandung

Tingkat Stress	Pola Makan								f	%	Chi-square test
	Teratur dan sehat		Teratur tapi tidak sehat		Tidak teratur tapi sehat		Tidak teratur dan tidak sehat				
	F	%	f	%	f	%	f	%			
Ringan	8	12,9%	6	9,7%	3	4,8%	0	0%	17	27,4%	0.042
Sedang	12	19,4%	29	46,8%	4	6,4%	0	0%	45	72,6%	
Berat	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
Total	20	32,3 %	35	56,5%	7	11,2%	0	0%	62	100%	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 62 responden terdapat 8 responden (12,9%) yang mengalami tingkat stress ringan dengan pola makan teratur dan sehat, 12 responden (19,4%) mengalami tingkat stress sedang dengan pola makan teratur dan sehat, 6 responden (9,7%) mengalami tingkat stress ringan dengan pola makan teratur tapi tidak sehat, 29 responden (46,8 %) mengalami tingkat stress sedang dengan pola maksan teratur tapi tidak sehat, 3 responden (4,8 %) mengalami tingkat stress ringan dengan poala makan tidak teratur tapi sehat dan 4 responden (6,4%) mengalami tingkat stress sedang dengan pola makan tidak teratur tapi sehat.

Berdasarkan pengolahan data dapat dilihat bahwa nilai p-value (0,042) dibawah nilai (0,050).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 62 mahasiswi D III Kebidanan Semester VI (enam) STIKes Dharma Husada Bandung, terdapat 44 responden mengalami stress sedang yang dimana stress ini termasuk dalam tahapan stress tingkat III dan merupakan stress yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, gangguan pencernaan, maag, kenaikan / penurunan berat badan, sering merasa lelah, tidur lebih larut malam. Hal ini dikarenakan mahasiswi memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan secara bersamaan diantara penyusunan LTA dan PKK 3. LTA merupakan laporan tugas akhir yang menjadi syarat wajib untuk diselesaikan oleh seluruh mahasiswi tingkat akhir dan PKK merupakan tanggung jawab untuk memenuhi target asuhan kebidanan fisiologis dan patologis agar mahasiswi memiliki keterampilan dan kompeten, sehingga mahasiswi diberi tanggung jawab untuk praktik mandiri. Diantara waktu yang bersamaan itu mahasiswa pun dianjurkan untuk mengkonsultasikan tugas LTA pada masing-masing pembimbing, mengerjakan dan melengkapi tugas LTA, melakukan penelitian di lapangan, melakukan pengolahan data, mencari teori di berbagai sumber untuk materi yang diajukan di dalam LTA. Adapun 18 responden yang mengalami stress ringan dimana stress ini

tidak sampai mengalami gangguan pada kesehatan. Mahasiswi yang mengalami stress ringan ini masih dapat mengendalikan diri dengan menyelesaikan tugasnya secara terkendali dan mahasiswi yang termasuk pada stress ringan ini masih memiliki coping/ pengendalian diri dengan baik.

Pola makan teratur tapi tidak sehat ini mengurangi kebutuhan tubuh. Sehingga dalam mengerjakan LTA dan PKK 3 dan mengalami perubahan pola makan pada makanan siap saji / instan dan mengkonsumsi makanan yang hanya tersedia atau berada di sekitarnya, seperti nasi goreng, mie, bakso, pizza dan makanan siap saji lainnya, hingga tubuh kekurangan energi. Adapun mahasiswi yang mengalami pola makan sehat dan teratur, hal ini terjadi pada mahasiswi yang bertempat tinggal bersama keluarga, dikarenakan menu makan yang disediakan oleh orang tua atau keluarga memiliki nilai untuk kesehatan. Hal ini juga karena mahasiswi yang memiliki pola makan teratur dan sehat masih memiliki coping atau pengendalian diri dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya. Ada pula mahasiswi yang mengalami pola makan tidak teratur tapi sehat, hal ini juga terjadi pada sebagian mahasiswi.

Pola makan yang terjadi pada mahasiswi D III Kebidanan ini terdapat lebih banyak perubahan dikarenakan

adanya perubahan aktifitas yang dapat menyebabkan perubahan pola makan.

Hal ini sesuai dengan teori dimana faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan. Lingkungan sekolah, kuliah termasuk didalamnya para dosen teman sebaya dan keberadaan tempat mengkonsumsi makanan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan, khususnya pada mahasiswi di bangku pendidikan¹⁰.

Hal ini juga sesuai dengan teori yaitu adanya gangguan pola makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan *binge-eating* berhubungan dengan masalah psikologi. Stres memiliki dampak pada nafsu makan dan pemilihan jenis makanan, berupa penurunan nafsu makan atau kebalikannya. Saat stres, tubuh akan melepaskan hormon sehingga keinginan untuk memilih jenis makanan tertentu seperti makanan tinggi lemak, banyak gula dan jenis makanan yang terasa enak akan mendorong keinginan untuk makan berlebihan. Kejadian yang sering dihadapi adalah menghubungkan stres dengan penyakit pada lambung, yang secara umum dikenal dengan sakit maag atau gastritis. Penyebabnya dapat berupa reaksi peradangan pada dinding lambung akibat zat asam. Penanganan obesitas saat ini tidak hanya menekankan diet, olahraga

dan obat-obatan tetapi memerlukan faktor psikososial.

Adanya hubungan tingkat stres terhadap pola makan, Hal ini akan berdampak juga pada masa ayang akan datang, dimana ketika seorang wanita mempunyai pola makan yang tidak baik maka wanita tersebut akan memiliki asupan gizi yang tidak baik pula, sehingga akan berpengaruh pada kegiatan yang dilakukan hal ini disebabkan karena energi yang dimiliki tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan sehingga berdampak pada kesehatan dirinya seperti halnya kekurangan zat besi atau *fe* yang akan menyebabkan seorang wanita tersebut menderita anemia.

Hasil penelitian ini pula telah terjadi pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rina (2012) terhadap 107 mahasiswa UI. Hasil penelitian ini mencatat bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden tingkat stress besar beresiko 6,5 kali lebih besar untuk memiliki pola makan yang tidak baik dibandingkan responden dengan tingkat stress ringan.

DAFTAR PUTAKA

- Almatsier, S. 2011 . *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Atkinson, Smith, dkk. 2000. *Introduction to Psychology (13 th Edition)*. Harcourt College Publisier.

- Kaufman, 2008 . *Stress in nursing students compared to non nursing students*. ProQuest Dissertations and Theses. ProQuest pg. n/a
- Lubis & Nurlaila. 2010. “Mengapa Tingkat Stres Pelajar Makin Tinggi”. Style Sheet. www.vivanews.com/news/read/120642-mangapa tingkat stres pelajar makin tinggi. Diunduh pada tanggal 28 April 2016.
- Ningrum, W.D. 2011. *Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Volume 9 Nomor 1, Mei 20016 pp.41
- Notoatmodjo, Soekidjo. Dr. Prof. 2012 . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi Cetakan Kedua. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono, 2015. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)**. Bandung : Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. 2011 . *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu : Jogjakarta
- Wangsa Teguh GH.W. 2010. *Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagi*. Jakarta Selatan : PT. SUKA BUKU.