

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan masa dimana individu memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, dan tanggung jawab terhadap kehidupannya yang memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa memasuki perguruan tinggi ketika berusia 18 dan 21 tahun, usia transisi ke dewasa yang ditandai dengan perubahan dramatis dalam kehidupan (El-Kader & Mohammad, 2013). Usia tersebut masuk dalam usia transisi dari remaja ke dewasa dimulai pada umur 18-25 tahun, yang disebut sebagai *emerging adulthood* (Santrock, 2012).

*Emerging Adulthood* adalah tahap kehidupan yang ditandai oleh perubahan dalam konteks kognitif, emosional, fisik, dan konteks sosial, dan jalur akhir yang dicapai selama tahap ini ditentukan oleh interaksi yang berkelanjutan, dinamis, dan timbal balik antara individu dan lingkungan hidup mereka (Wood, et al., 2018). Pada masa ini, mahasiswa secara bertahap mengemban tanggung jawab terhadap kesehatan sendiri, serta mengalami masa peningkatan autonomi dan control terhadap hidupnya, sehingga periode ini merupakan waktu yang tepat untuk mempromosikan perilaku hidup sehat (Dinger & Waigandt, 1997).

*Emerging adulthood* adalah waktu yang sangat sulit, serta banyak perubahan perilaku dan perubahan fisiologis terjadi (Nurkhopipah, 2017).

Perubahan perilaku seperti perilaku kesehatan yang buruk meningkat pada masa ini (Santrock, 2012). Selama di perguruan tinggi mahasiswa mengadopsi perilaku kesehatan yang baru dan beresiko memilih gaya hidup tidak sehat, yang menjadikan mereka sebagai kelompok beresiko tidak hanya selama di perguruan tinggi, tetapi selama sisa hidup mereka (El-Kader & Mohammad, 2013). Penelitian mendukung bahwa mahasiswa memiliki perilaku sehat yang relatif dibawah rata-rata (Damayantii & Karin, 2016). Penelitian lain, menilai perilaku sehat melalui komponen perilaku makan sehat, tidur cukup dan melakukan aktivitas fisik (Fogle & Pettijohn, 2013). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada pada rentang umur ini mengalami perubahan perilaku kesehatan yang buruk.

Perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit (Adliyani, 2015). Perilaku sehat yang dimaksud adalah semua tindakan yang dilakukan secara langsung maupun tindakan yang tidak langsung memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan manusia (Bak-Sosnowska & Skrzypulec-Plinta, 2017).

*World Health Organization* menyebutkan dampak dari perilaku sehat beresiko ini adalah dapat memunculnya 4 penyakit kronis yang paling menonjol yaitu kanker, penyakit kardiovaskular, penyakit obstruktif paru kronis, dan diabetes tipe 2, penyakit ini dihubungkan dengan faktor-faktor risiko biologis yang umum dan dapat dicegah, terutama tekanan darah tinggi, kolesterol darah tinggi dan kelebihan berat badan, yang mana dapat dicegah



dengan perilaku sehat, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, mengurangi penggunaan tembakau.

Perilaku makan yang terdapat pada mahasiswa, yaitu sering melewati waktu makan (El-Aziz, Sharkawy, & Yousef, 2014), tidak ada atau tidak teratur dalam manajemen berat badan dan asupan makanannya, dan memakan makanan cepat saji (James & Miller, 2016). Penyebab perilaku makan tidak sehat tersebut adalah sebagian besar mahasiswa memiliki kendala waktu dalam pembelian, persiapan, dan makan makanan sehat, sehingga makanan sehat menjadi hal yang sulit untuk mahasiswa (Al-Amari, 2015). Perilaku makan yang tidak sehat tersebut menyebabkan perubahan asupan gizi (Nurkhopipah, 2017), sindrom dyspepsia (Dwigint, 2015), dan gastritis (Yatmin, 2017).

Perilaku tidur yang sehat, yaitu tidur teratur dan minimal berlangsung selama 7-8 jam sehari (Sukadiyanto, 2017). Tidur yang berkualitas merupakan proses yang penting guna mengistirahatkan (memulihkan) kondisi fisik maupun psikis (Wicaksono, Yusuf, & Widyawati, 2013). Perilaku tidur mahasiswa digambarkan dalam penelitian pada 100 mahasiswa, 23% diantaranya memiliki kriteria tidur yang baik dan 77% memiliki kualitas tidur yang buruk (Sastrawan & Griadhi, 2017). Dari penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan

kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan (Sulistiyani, 2012).

Perilaku olahraga yang mampu memelihara kebugaran jasmani yaitu jogging, jalan, renang, bersepeda dengan intensitas ringan sampai sedang, dalam durasi waktu minimal 30 menit, frekuensinya 3 kali setiap minggu (Sukadiyanto, 2017). Mahasiswa menunjukkan perilaku berolahraga yang berbeda dari yang sebaiknya, hal ini dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan di FMIPA UI, menunjukkan bahwa intensitas olahraga di dominasi oleh 59,6% mahasiswa yang tidak pernah olahraga, 16,8% sedangkan mahasiswa yang jarang berolahraga dan 23,6% mahasiswa yang sering olahraga (Sundari, 2012). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang tidak berolahraga dibandingkan mahasiswa yang berolahraga.

Beberapa penelitian mengenai perilaku sehat diatas dapat menunjukkan bahwa banyaknya mahasiswa yang tidak berperilaku sehat. Mahasiswa memiliki tingkat perilaku tidak sehat yang tinggi yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Moore, Werch, & Bian, 2012). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku sehat, salah satunya yaitu tingkat stress (Potter & Perry, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres rendah akan memiliki perilaku sehat yang lebih baik daripada mahasiswa dengan stres tinggi (Fogle & Pettijohn, 2013).



Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spriritual, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Palifiana & Jati, 2018). Stres yang normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan (Ulumuddin, 2011). Stress yang dialami individu disebabkan oleh beberapa hal, yaitu keuangan, pekerjaan, keluarga, masalah pribadi, kesehatan atau keamanan individu, dan kematian (Tahir, 2016). Ketika individu tidak mampu mengatasi kesulitan hidupnya, maka stress yang dialami individu akan memberikan reaksi atau dampak pada tubuh.

Stres dapat membahayakan kondisi fisik dan juga mental (Lumban Gaol, 2016). Dampak fisiologis tubuh manusia saat mengalami stres sangat mirip satu sama lain. Dampak fisiologis seperti tekanan darah tinggi, maag, migrain, keringat dan pernapasan cepat, stres juga menyebabkan perubahan psikologis seperti resesi, kegelisahan, kekhawatiran, penerimaan dan juga depresi (Tahir, 2016). Reaksi lainnya memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, hilang nafsu, mudah lupa, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi (Musradinur, 2016).

Stres atau gangguan kesehatan mental di Indonesia, diperkirakan sekitar 1,33 juta penduduk. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Azis & Bellinawati, 2015). Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun, Sumatera Barat

berada pada peringkat ke 6 dari provinsi lainnya di Indonesia.. Dalam perguruan tinggi stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami mahasiswa. *American College Health Association* (2018) melakukan survey dalam 12 bulan terakhir pada mahasiswa dengan hasil, sebanyak 1,8 % tidak mengalami stres, 6,6% mengalami stres kurang dari rata-rata, 34% mengalami stres rata-rata, 45,1% mengalami stres lebih dari rata-rata, 12,5% mengalami stres yang luar biasa.

Menurut Lin & Huang (2014), ada 6 bidang yang menjadi sumber penyebab mahasiswa mengalami stress, yaitu: stres akademik (tekanan tugas akademik, ujian, nilai, laporan, dan sebagainya), stres interpersonal (kurangnya teman, hubungan sosial yang buruk, berkelahi dengan teman sebaya, dan sebagainya), stres keluarga (harapan orang tua, disiplin orangtua, perkelahian dan perceraian orangtua, kesulitan ekonomi keluarga, dan sebagainya), stres emosional (tidak memercayai seseorang, keluarga yang menentang pacaran, putus dengan pasangan, dan sebagainya), stres perkembangan masa depan (mengejar pendidikan tinggi dan pekerjaan, ketidakmampuan untuk menemukan pekerjaan, kurangnya daya saing pekerjaan, perasaan ketidakpastian tentang masa depan, dan sebagainya), dan stres identitas diri (persepsi diri negatif dalam penampilan dan citra tubuh, kurang atau pengetahuan diri, dan kurangnya kepercayaan diri).

Aktifitas yang tidak seimbang terutama aktifitas yang berlebihan, membuat individu yang mengalami stress tidak memiliki waktu yang cukup untuk *recovery* dirinya (Sukadiyanto, 2017), sehingga muncul berbagai

macam perilaku. Ketika mahasiswa mengalami stress, perilaku yang muncul pada mahasiswa antara lain, menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Ulumuddin, 2011). Perilaku lain yang muncul pada mahasiswa yang mengalami stress adalah pola makan atau makan makanan yang tidak sehat (Fogle & Pettijohn, 2013), dan perilaku tidur yang buruk (Lohitashwa, Kadli, Kisan, Sindhuja, & Deshpande, 2015).

Ketika stress individu menunjukkan perilaku makan yang berbeda, beberapa menemukan diri mereka mengunyah tanpa berpikir saat stres, sementara yang lain menemukan diri mereka kehilangan nafsu makan (El-Aziz, Sharkawy, & Yousef, 2014). Dalam sebuah subkelompok sekitar 30%, mengurangi asupan makanan dan menurunkan berat badan selama atau setelah stres, sementara sebagian besar individu meningkatkan asupan makanan mereka selama stres (Tahir, 2016). Stress memengaruhi makan sehat pada mahasiswa (Fogle & Pettijohn, 2013), yang didukung dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Kota Assiut pada 1078 perempuan, persentase siswa yang lebih tinggi (86%) memiliki tingkat stres yang tinggi sementara 94,5% memiliki kebiasaan makan yang buruk (El-Aziz, Sharkawy, & Yousef, 2014). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stress yang tinggi memiliki perilaku makan yang buruk.

Stres dan tidur yang buruk memiliki hubungan, yang dapat dilihat dari dalam sebuah penelitian, bahwa mahasiswa yang memiliki tidur buruk,

sebanyak 47,61% mengalami stress , dan 52,39% diantaranya mengalami masalah berat dan tekanan psikologi (Lohitashwa, Kadli, Kisan, Sindhuja, & Deshpande, 2015). Kurang tidur mempengaruhi kesehatan mahasiswa, dan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi, (Al-Amari, 2015). Dalam sebuah penelitian, 58% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan daya konsentrasi yang buruk (Sastrawan & Griadhi, 2017). Dengan demikian ketika mengalami stress sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk, daya konsentrasi akan terganggu.

Dalam sebuah penelitian, mahasiswa yang kekurangan tidur (kurangnya kuantitas tidur) akan merasa mengantuk di siang hari, merasa lelah, dan mempengaruhi suasana hati (*mood*) sehingga pada akhirnya akan membuat penurunan pada prestasi belajarnya (Eliasson & Lettieri, 2010). *American College Health Association* (2018) melakukan survei dalam 7 hari terakhir pada mahasiswa untuk mengetahui seberapa sering merasa lelah dan mengantuk di siang hari, sebanyak 7,8 % tidak mengalaminya, 27,7% mengalami sebanyak 1-2 hari, 44,9% mengalami sebanyak 3-5 hari, dan 19,6% mengalami sebanyak 6 hari lebih. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang sering merasa lelah dan mengantuk di siang hari.

Stres dapat memengaruhi intensitas olahraga. Literatur memberikan banyak dukungan untuk hubungan antara stres dan aktivitas fisik (79,8%), dan dari studi yang diidentifikasi, 72,8% mendukung hipotesis bahwa stres yang lebih tinggi dikaitkan dengan olahraga/aktivitas fisik yang lebih rendah



(Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014). Penelitian yang dilakukan di FMIPA UI, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres rendah yang tidak pernah olahraga sejumlah 30 orang, 7 orang yang jarang olahraga, dan 9 orang yang sering olahraga. Responden dengan stres tinggi sejumlah 23 orang tidak pernah olahraga, 8 orang jarang olahraga, dan 12 orang sering olahraga (Sundari, 2012).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi daripada mahasiswa umum lainnya, dengan 52,3% mengalami stres di atas rata-rata dan 17,6% mengalami stres yang luar biasa (Bartlett, Taylor, & Nelson, 2016). Mahasiswa keperawatan tingkat stres mahasiswa tahun akhir lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tahun sebelumnya (Aslan & Akturk, 2018). Berdasarkan dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti, mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dihadapkan dengan berbagai tekanan yaitu pada tahun pertama mahasiswa baru mengalami penyesuaian belajar dari SMA ke Universitas, penyesuaian lingkungan pertemanan, mengikuti rangkaian kegiatan fakultas sebagai mahasiswa baru. Pada tahun ke dua dan ke tiga, mahasiswa sudah diharuskan mengikuti minimal 1 UKM/UKMF, ada perkuliahan labor dan preklinik. Pada tahun akhir, mahasiswa melakukan preklinik selama 6 bulan, yang mana 3 bulan di semester 7 dan 3 bulan di semester 8. Pada semester 8 mahasiswa tidak hanya melakukan preklinik,

namun juga melakukan tugas akhir, yaitu pembuatan skripsi. Nilai toefl menjadi salah satu persyaratan untuk wisuda di Universitas Andalas, pada Fakultas Keperawatan nilai toefl yang awalnya 400 naik menjadi 450, sehingga untuk mencapai nilai tersebut mahasiswa harus belajar lebih giat lagi. Hal tersebut menyebabkan terjadinya tekanan berlebih pada mahasiswa sehingga mahasiswa mengalami stress, yang mana 7 dari 10 mahasiswa program A angkatan 15 mengalami stress.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, bahwa 7 dari 10 orang mahasiswa yang mengalami stress menunjukkan reaksi, seperti malas/suka menunda-nunda, merasa suntuk dengan keadaan, tidak kondentrasi, hilang nafsu makan, mudah lelah, dan gangguan pencernaan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut mahasiswa juga mengalami stress juga bermasalah dalam berperilaku sehat, seperti perilaku tidur, perilaku makan, dan perilaku olahraga/aktivitas fisik.

Berdasarkan wawancara tersebut, 7 mahasiswa yang mengalami stress mengalami gejala kurang tidur yang berbeda masing-masingnya, seperti susah bangun pada pagi hari, mengantuk ketika kuliah/dinas, kurangnya konsentrasi ketika kuliah/dinas, dan mudah lelah. Mahasiswa tersebut juga menunjukkan gejala perilaku makan yang tidak sehat, seperti jarang makan buah-buahan dan sayuran, telat makan, makan kurang dari 3 kali sehari, beberapa tidak pernah minum susu, dan makan makanan cepat saji. Berdasarkan wawancara tersebut mahasiswa yang mengalami stress juga menunjukkan perilaku kurangnya olahraga, seperti malas melakukan olahraga ketika ada waktu

luang dan mahasiswa tersebut lebih memilih tiduran di rumah/kos, menonton, dan bermain game/gadget.

Berdasarkan fenomena dan data-data penelitian tersebut, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang **“Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Sehat pada Mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitiannya yaitu “bagaimana hubungan tingkat stres dengan perilaku sehat pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menjelaskan hubungan tingkat stres dengan perilaku sehat pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui perilaku sehat (meliputi: makan, tidur, dan olahraga) pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku sehat (meliputi: makan, tidur, dan olahraga) pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.



#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan mempunyai beberapa manfaat, antara lain :

1. Bagi Fakultas

Memberikan informasi tentang keadaan hubungan tingkat stres dengan perilaku sehat pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan dan referensi terkait keadaan hubungan stress terhadap perilaku sehat mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

3. Bagi Mahasiswa

Agar memberikan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan perilaku sehat meskipun dalam keadaan stress.

