

Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Gangguan Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

I Gusti Made Arya Janardana Kepakistan¹, Putu Asih Primatanti², Anak Agung Gede Indraningrat³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali
Email¹: janardanaarya@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan respon tubuh manusia atas perubahan yang menimbulkan respon regulasi, adaptasi fisik, psikologis, serta emosional. Pada mahasiswa khususnya mahasiswa kedokteran yang juga dikategorikan dengan kelompok dewasa muda, stres sering terjadi karena faktor internal dan eksternal. Stres diduga dapat memberikan dampak seseorang menderita kecenderungan gangguan makan. Gangguan makan mampu mengakibatkan suatu tekanan dalam hidup, maka dari itu gangguan makan termasuk masalah kesehatan yang tidak boleh diabaikan. Penelitian dilaksanakan guna mencari tau korelasi antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan makan yang diidap mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Rancangan penelitian ini adalah studi analitik Kruskal-Wallis menggunakan metode simple random sampling dengan target 124 responden. Data dikumpulkan menggunakan angket pada responden yang sudah memenuhi syarat inklusi serta eksklusi. Data dianalisis dengan cara univariat serta bivariat. Analisis bivariat akan menerapkan metode Kruskal-Wallis dengan $\alpha < 0.05$. Dari 124 partisipan yang termasuk mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa menunjukkan 48 orang mengalami stres baik stres ringan, sedang, berat, serta sangat berat, kemudian 17 orang mengalami kecenderungan gangguan makan. Hasil dari analisis bivariat menyatakan adanya korelasi bermakna antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan makan (nilai $p = 0,001$). Simpulan dari penelitian ini yakni ada korelasi signifikan antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa FKIK Unwar.

Kata kunci: Tingkat stres, gangguan makan, mahasiswa kedokteran

Abstract

[The Relationship between Stress Levels and Eating Disorder Tendencies in Students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University]

Stress is the body's response towards changes that caused regulatory response, physical, psychological and emotional adaptation. In students, particularly medical students who are categorized in the young adult age group, stress often occurs due to internal and external factors. Stress was thought to cause eating disorder. Eating disorder could cause pressures to one's life, and as such could present a serious health problem to a person. The purpose of this study was to determine the relationship between stress level and the tendency of eating disorder in medical students of Faculty of Medicine and Health Sciences Warmadewa University. One hundreds and twenty four respondents were selected using simple random sampling and met inclusion and exclusion criteria. Information from respondents were obtained by sending questionnaires online. Data obtained from this study was analysed statistically using univariate and bivariate methods. Bivariate analysis were performed using Kruskal-Wallis test with $\alpha < 0.05$. Among 124 respondents, 48 people experienced different stress levels whether it is mild, moderate, heavy or severe. In addition, 17 people experienced the tendency of eating disorder. The result of the bivariate analysis showed a significant relationship between stress level and the tendency of eating disorder (p value = 0,001). This study concluded that there is a significant relationship between stress level and the tendency of eating disorder among medical students of Warmadewa University

Keywords: Stress level, eating disorder, medical students

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon tubuh atas suatu perubahan yang memerlukan respon, regulasi, psikologis, emosional, serta adaptasi fisik.⁽¹⁾ Semua orang pada kenyataannya pernah merasakan stres yang disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal seperti halnya permasalahan keluarga, keuangan, ataupun stresor akademik.⁽²⁾ Stres yang bersifat positif mampu menaikkan kesehatan biopsikososial serta memperbaiki kinerja, akan tetapi stres yang berlebihan mampu berdampak pada Kesehatan psikologis, sosial serta biologis.⁽³⁾

Gangguan yang terjadi pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh ketidakmampuan melaksanakan kewajiban sebagai seorang mahasiswa serta permasalahan pada hubungan psikologisnya.⁽⁴⁾ Menurut penelitian oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Lampung dengan 242 partisipan, terlihat tingkat stres sejumlah 71%, dimana 23,6% diantaranya adalah mahasiswi serta sisanya 76,4% ialah mahasiswa.⁽⁵⁾ Penelitian yang sama juga dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa kedokteran tahun ke-1 di Universitas Riau, dari 166 responden, terlihat tingkat stres mencapai angka 57,7%.⁽⁶⁾

Gangguan makan termasuk gangguan psikologis seperti pola makan yang melebihi batas wajar ataupun kurang dari batas wajar, alhasil dapat mengganggu kesehatan fisik serta mental.⁽⁷⁾ Penelitian terdahulu menyebutkan mahasiswa kedokteran dikategorikan sebagai mahasiswa dengan risiko tinggi terserang gangguan mental serta gangguan makan yang disebabkan oleh kuantitas kegiatan pembelajaran yang lebih tinggi serta mempunyai probabilitas tinggi terpapar penyakit ketika melaksanakan pendidikan

dokter.⁽⁸⁾ Penelitian pada sembilan negara (India, Turki, Inggris, Pakistan, Cina, Brazil, Malaysia, Pakistan, Amerika) yang mengikutsertakan 5.772 partisipan yang merupakan mahasiswa fakultas kedokteran menyatakan 10,4% partisipan mengidap gangguan makan.⁽⁹⁾

Sebagai satu dari sekian institusi Pendidikan yang ada di Provinsi Bali, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa (FKIK Unwar) mempunyai total 342 mahasiswa. Jika melihat total mahasiswa jurusan kedokteran yang melaksanakan pendidikan pada FKIK Unwar, sangat memungkinkan terdapat golongan mahasiswa yang pernah mengidap stress, akibatnya adalah terjadi gangguan makan.

Namun, penelitian terkait korelasi stres dan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa FKIK Unwar belum pernah dilakukan. Sehingga hal ini yang mendasari dilaksanakannya penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran.

METODE

Penelitian yang dilakukan berbentuk observasional analitik, desain cross sectional study. Data yang dipergunakan yakni data primer yang didapat dari hasil penyebaran angket. Teknik pengambilan sampel yakni simple random sampling. Pada penelitian ini responden akan dibagi menjadi 2 kelompok berdasarkan jenis kelamin, yakni masing – masing 62 orang mahasiswa dan 62 orang mahasiswi.^{10,11}

Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23.0 dan analisis bivariat dengan metode *Kruskal-Wallis* guna mencari tau korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana hasil penelitian dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$, dan dikatakan tak signifikan apabila $p > 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Total responden dari penelitian ini sejumlah 124 individu. Adapun karakteristik sampel penelitian terlihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1 Ciri-Ciri Responden Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Gender		
Pria	62	50,0
Wanita	62	50,0
Umur (tahun)		
18	12	9,7
19	32	25,8
20	38	30,6
21	30	24,2
22	12	9,7
Total	124	100,0

Responden penelitian ini yakni mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Warmadewa dengan total 124 individu serta telah memenuhi syarat inklusi serta tak tercakup pada syarat eksklusi. Tabel 1 memperlihatkan gender responden penelitian berjumlah sama banyak antara laki-laki dan perempuan, serta mayoritas berusia 20 tahun (30,6%).

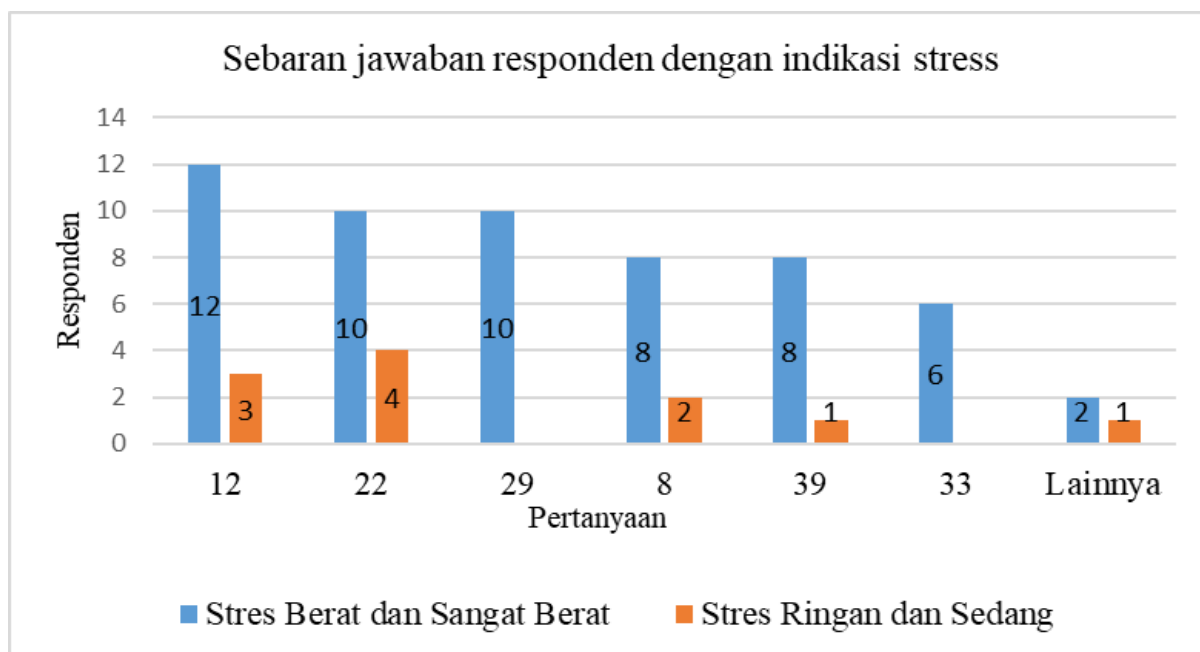
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa FKIK Unwar

Tingkat stres terukur dengan meminta kesediaan responden dalam mengisi kuesioner tingkat stres yang sudah tersedia serta terbagi atas 5 kategori. Persentase dan frekuensi tingkat stres

Tabel 2. Tingkat Stres Mahasiswa FKIK Unwar

Variabel	Frekuensi	Persentase
Tingkat Stres		
Normal	76	61,3
Stres Ringan	23	18,5
Stres Sedang	10	8,1
Stres Berat	11	8,9
Stres Sangat Berat	4	3,2
Total	124	100,0

Tabel 2. mendistribusikan tingkat stres mahasiswa FKIK Unwar berdasarkan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42), secara akumulasi tabel 5.2 menunjukkan bahwa 48 responden (38,7%) mengalami stres dengan kelompok ringan, sedang, berat, serta sangat berat.



Gambar 1. Sebaran jawaban responden yang menyatakan stres sesuai hasil kuesioner DASS 42

Gambar 1. menggambarkan sebaran tingkat stres responden dengan berat dan sangat berat mayoritas menjawab 3 pada aspek pertanyaan nomor 12 (merasa banyak menghabiskan energi karena cemas), sedangkan kategori ringan sedang mayoritas menjawab 3 pada aspek pertanyaan nomor 22 (sulit untuk beristirahat).

Tabel 3. Tingkat Stres Mahasiswa FKIK Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Laki-Laki	Perempuan
Tingkat Stres		
Normal	39 (31,4%)	37 (29,9%)
Stres Ringan	11 (8,9%)	12 (9,7%)
Stres Sedang	3 (2,4%)	7 (5,6%)
Stres Berat	8 (6,5%)	3 (2,4%)
Stres Sangat Berat	1 (0,8%)	3 (2,4%)
Total	62 (50,0%)	62 (50,0%)

Tabel 3. mendistribusikan sebaran responden dengan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin terbagi menjadi responden yang mengalami stres ringan sejumlah 11 orang laki – laki (8,9% dari total responden) dan 12 orang perempuan (9,7% dari total responden), yang mengalami stres sedang sejumlah 3 orang laki – laki (2,4% dari total responden) dan 7 orang perempuan (5,6% dari total responden), yang mengalami stres berat sejumlah 8 orang laki – laki (6,5% dari total responden) dan 3 orang perempuan (2,4% dari total responden), yang mengalami stres sangat berat sejumlah 1 orang laki – laki

(0,8% dari total responden) dan 3 orang perempuan (2,4% dari total responden).

Kecenderungan Gangguan Makan Mahasiswa FKIK Unwar

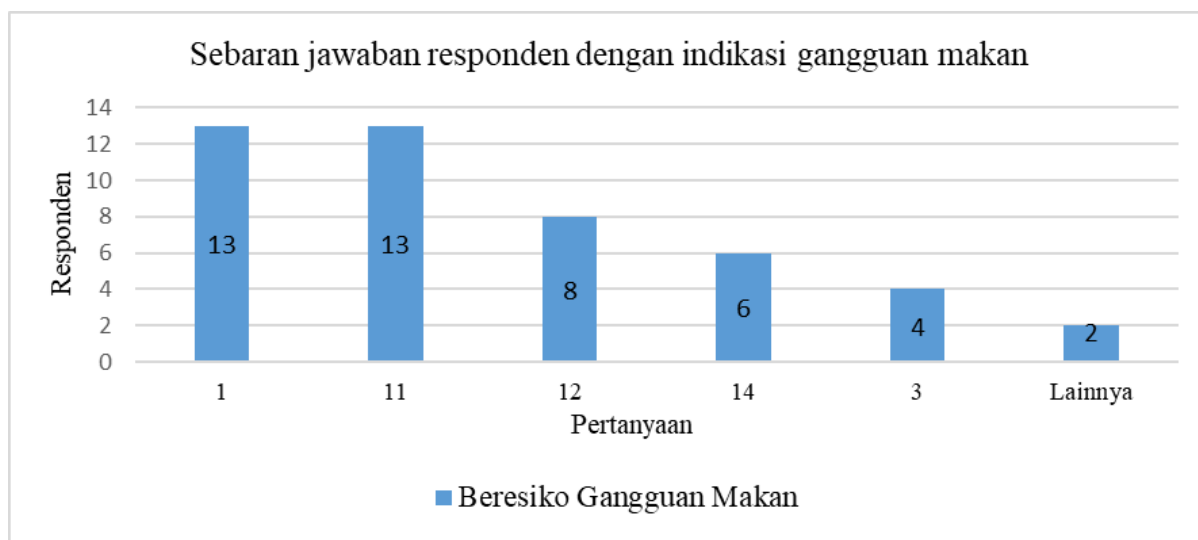
Kecenderungan gangguan makan diukur dengan cara meminta responden mengisi kuesioner kecenderungan gangguan makan yang telah disediakan dan dibagi menjadi tidak berisiko dan berisiko. Persentase dan frekuensi tingkat stres dicantumkan pada tabel 5.5 berikut.

Tabel 4. Kecenderungan Gangguan Makan Mahasiswa FKIK Unwar

Variabel	Frekuensi	Persentase
Gangguan Makan		
Tidak Berisiko	107	86,3
Berisiko	17	13,7
Total	124	100,0

Tabel 4. menunjukkan bahwa kecenderungan gangguan makan pada responden penelitian ini adalah sebesar 13,7%. Sebaran responden dengan gangguan makan berdasarkan jenis kelamin terbagi menjadi delapan orang laki – laki (6,4% dari total responden) dan 9 orang perempuan (7,3% dari total responden).

Gambar 2. menunjukkan sebaran responden yang berisiko, mayoritas menjawab pertanyaan nomor 1 (merasa takut mengalami kelebihan berat badan) dan pertanyaan nomor 11 (memiliki keinginan untuk lebih kurus) dengan poin 3 (setelah dikonversi) pada kuesioner *Eating Attitudes Test 26* (EAT-26).



Gambar 2. Sebaran jawaban responden dengan indikasi gangguan makan setelah dikonversi pada kuesioner EAT 26

Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kecenderungan Gangguan Makan

Berdasarkan hasil pengumpulan kuesioner pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

dimana jumlah responden 124 orang didapatkan korelasi antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan makan pada tabel 6 dibawah:

Tabel 5 Korelasi Antara Tingkat Stres dan Kecenderungan Gangguan Makan

Tingkat Stres	Gangguan Makan		Nilai <i>p</i>
	Tidak Berisiko	Berisiko	
Normal	71 (93,4%)	5 (6,6%)	0,001
Ringan	20 (87,0%)	3 (13,0%)	
Sedang	6 (60,0%)	4 (40,0%)	
Berat	8 (72,7%)	3 (27,3%)	
Sangat Berat	2 (50,0%)	2 (50,0%)	
Total	107 (86,3%)	17 (13,7%)	

Tabel 5 memperlihatkan responden dengan tingkat stres kategori normal serta berisiko mengidap permasalahan makan menunjukkan persentase yang rendah yaitu sebesar 6,6%. Sementara itu, responden yang mempunyai tingkat stres ringan hingga sangat berat serta berisiko mengidap masalah makan bervariasi dengan rentang persentase, mulai dari 13,0% hingga 50,0%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan sebaran tingkat stres pada mahasiswa FKIK terbagi menjadi 76 orang (61,3%) mahasiswa dengan tingkat stres normal, 23 orang (18,5%) dengan stres ringan, 10 orang (8,1%) dengan stres sedang, 11 orang (8,1%) dengan stres berat, dan 4 orang (3,2%) dengan stres sangat berat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu

oleh Fitri, *et al*⁽¹²⁾ dimana dari total 342 mahasiswa di Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro, sebanyak 150 orang (43,8%) tidak mengidap stres, 36 orang (10,5%) mengidap stres ringan, 67 orang (19,6%) mengidap stres sedang, 51 orang (14,9%) mengidap stres berat, dan 38 orang (11,1%) mengidap stres sangat berat. Tingkat stres mampu disebabkan oleh respon individu atas stress yang dialami.⁽¹²⁾ Penelitian ini menunjukkan hasil yaitu sebagian besar responden mengidap stres akibat menghabiskan energi karena cemas dan mengalami stres karena sulit untuk beristirahat. Hal ini diperkirakan terjadi karena mahasiswa kedokteran dihadapkan pada beragam permasalahan selama proses perkuliahannya, yang kemudian dapat berdampak pada kualitas tidur dan membuat mahasiswa kedokteran sulit untuk beristirahat.⁽¹³⁾

Pada gangguan makan mahasiswa FKIK Unwar, menunjukkan bahwa terdapat 107 (86,3%) responden yang tidak berisiko gangguan makan dan 17 (13,7%) responden yang berisiko gangguan makan. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Ivany, *et al*⁽¹⁴⁾ di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang melibatkan 190 responden mendapati bahwa 185 (97,4%) responden tidak berisiko mengalami gangguan makan dan 5 (2,6%) responden berisiko mengalami gangguan makan. Hal ini diperkirakan terjadi karena terdapat banyak faktor penyebab gangguan makan yang tak diteliti pada penelitian ini, misalnya saja faktor pengetahuan, faktor rasa percaya diri, faktor citra tubuh, dan faktor sosial.⁽¹⁵⁾ Dilihat dari jawaban kuesioner, ada indikasi bahwa mayoritas responden cenderung menderita gangguan makan *anorexia nervosa*. Hal ini didasarkan karena penderita *anorexia nervosa* cenderung memiliki keinginan untuk lebih kurus dan takut mengalami kenaikan berat badan akibat pencitraan diri yang menyimpang.

Pada korelasi antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan makan menunjukkan bahwa ada korelasi antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan

makan yang terjadi pada mahasiswa di FKIK Unwar ($p = 0,001$; $p < 0,05$).

Hasil sama didapat pula pada penelitian oleh *Noc*⁽¹⁷⁾ di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang melibatkan 42 responden tersebut menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dan gangguan makan (tingkat signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$)).⁽¹⁷⁾ Ini terjadi diperkirakan karena aktivasi aksis hipotalamus - pituitari yang terjadi saat berada di kondisi stres terkait dengan aktivasi sistem dopaminergik mesolimbik, suatu jaras yang sangat terkait dengan penghargaan (*reward*). Secara anatomis, stresor dapat merangsang peningkatan sekresi corticotropin-releasing factor (CRF) yang kemudian dapat memberikan sinyal ke neuron dopamin di ventral tegmental area (VTA).⁽¹⁸⁾ Selain itu, pelepasan dopamin tidak setara dengan sifat adiktif, dopamin telah dikaitkan dengan kepekaan terhadap reward. Stimulasi berulang dari jalur dopaminergik memicu adaptasi neurobiologis yang dapat mendorong perilaku kompulsif secara progresif, termasuk dalam hal makan.⁽¹⁹⁾

Namun hasil berbeda didapatkan oleh Ngan, *et al*⁽²⁰⁾ yang melibatkan 228 responden mahasiswa kedokteran di Malaysia mendapatkan tak ada korelasi antara tingkat stres dan risiko gangguan makan ($p=0,887$). Ini karena terdapat variabel lain diluar tingkat stres yang berpengaruh pada gangguan makan seperti obesitas dan *social insecurity*.⁽²⁰⁾

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FKIK Unwar yang mengalami stres sebesar 38,7%, baik stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Kondisi kecenderungan mengalami gangguan makan pada mahasiswa FKIK Unwar adalah sebesar 13,7 % dan diperkirakan mengalami ciri – ciri *anorexia nervosa* apabila dilihat dari mayoritas jawaban responden berdasarkan kuesioner EAT-26. Terdapat korelasi antara tingkat stres dan kecenderungan gangguan makan yang terjadi pada mahasiswa FKIK Unwar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dr. I Gusti Ngurah Anom Murdhana, Sp.FK selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada dr. Putu Asih Primatanti, Sp.KJ selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, kritik dan saran selama penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Dr. Anak Agung Gede Indraningrat, S.Si., M.Sc, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberi bimbingan, kritik, saran selama penyusunan skripsi ini. Penulis tidak akan bisa melalui masa studi dengan baik tanpa keluarga serta teman-teman mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Angkatan Tahun 2017 yang telah memberikan dukungan kepada penulis

DAFTAR PUSTAKA

1. Silverman MN, Heim CM, Nater UM, Marques AH, Sternberg EM. Neuroendocrine and Immune Contributors to Fatigue. *PM R*. 2010;2(5).
2. Shasavarani AM, Azad Marz Abadi E. The Bases, Principles, and Methods of Decision-Making: A Review of Literature. *Int J Med Rev*. 2015;2(1).
3. Halbern H, Gallagher M, Kenny D. Stress Assessment and Development of a Primary Care of Psychology Service. *Int J Med Rev*. 2014;2(2).
4. Septiani E. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Gaya Humor pada Mahasiswa. *Psychopathic J Ilm Psikol*. 2018;5(1):115–30.
5. Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Nisa K. Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung. *J Major*. 2015;4:50–6.
6. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jik [Internet]*. 2015;9(2):107–13. Available from: <http://jik.fk.unri.ac.id/index.php/jik/article/view/73/70>
7. David I, Cristina M, Maria R. Review of Pathogenesis of Eating Disorders. *Eur Psychiatry [Internet]*. 2015;30:1333. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338\(15\)31041-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338(15)31041-5)
8. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Bradley Segal J, Peluso MJ, Guille C, et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students a systematic review and meta-analysis. *Vol. 316, JAMA - Journal of the American Medical Association*. 2016.
9. Jahrami H, Sater M, Abdulla A, Faris MAI, AlAnsari A. Eating disorders risk among medical students: a global systematic review and meta-analysis. *Eat Weight Disord [Internet]*. 2019;24(3):397–410. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-018-0516-z>
10. Mubarak WI, Indrawati L, Susanto J. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Buku 1. 2015.
11. Rahayu A. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Remaja di Sma Wilayah Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan. *Gajah Mada*; 2012.
12. Fitri EW, Titis H, Widodo SA. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *J Kedokt Diponegoro*. 2017;6(2):549–57.
13. Putri S dwi. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. 2016;4–16. Available from: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20076>
14. Ivany Lestari Goutama AC.

- Prevalensi dan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya binge eating disorder pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Med J.* 2021;3:323–7.
15. Santi M. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada Tahun 2012. Jakarta; 2013.
 16. Kristanti RA. Hubungan antara tingkat stres dengan gangguan makan pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Jakarta; 2020 Nov.
 17. Noe F, Kusuma FHD, Rahayu H. W. Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibuwana Tunggadewi (UNITRI). *J Nurs News.* 2019;4 (1):159–70.
 18. Sinha R. Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. Vol. 1141, *Annals of the New York Academy of Sciences.* 2008.
 19. Everitt BJ, Belin D, Economidou D, Pelloux Y, Dalley JW, Robbins TW. Neural mechanisms underlying the vulnerability to develop compulsive drug-seeking habits and addiction. In: *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences.* 2008.
 20. Ngan SW, Chern BCK, Rajarathnam DD, Balan J, Hong TS, Tiang K-P. The Relationship between Eating Disorders and Stress among Medical Undergraduate: A Cross-Sectional Study. *Open J Epidemiol.* 2017;07 (02):85–95.