

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP INDEKS PRESTASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNISSULA

Uswatun Nisaa' Arum Darjono, Musri Amurwaningsih
Dosen Fakultas Kedokteran Gigi UNISSULA
uswah.nisa.arum@gmail.com, drg.musriamur@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang menyangkut dua aspek utama. Aspek yang pertama adalah aspek fisik, misalnya tersedianya sarana kesehatan dan pengobatan penyakit. Aspek yang kedua adalah aspek non-fisik yang menyangkut perilaku kesehatan. Faktor perilaku kesehatan ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap status kesehatan individu maupun masyarakat. Perilaku manusia merupakan hasil interaksi manusia dengan lingkungan yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku kesehatan dapat dirumuskan sebagai segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2008 FKG UNISSULA Semarang dan jumlah sampel untuk metode kuantitatif adalah 44 orang. Variabel pengaruh adalah status kecemasan dengan instrumen HAM-A, variabel terpengaruh adalah status gaya hidup sehat dengan instrumen kuesioner yang diadopsi dari Shizukuishi dkk. (1998) cyt Dewi-Nurul (2005) serta Indeks prestasi kumulatif mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa IPK mayoritas mahasiswa termasuk kategori sangat memuaskan (2,76-3,50). Mahasiswa memiliki gaya hidup sehat dalam kategori tinggi. Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan parah dan mayoritas diderita oleh mahasiswa. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan IPK yaitu semakin tinggi IPK maka semakin rendah tingkat kecemasan serta semakin tinggi IPK maka semakin tinggi tingkat gaya hidup sehat.

Kata kunci : kecemasan, gaya hidup sehat, Indeks prestasi kumulatif, mahasiswa

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut di Indonesia masih tergolong rendah, kondisi seperti ini ditunjukkan dalam profil kesehatan gigi dan mulut yang seakan menurun dari tahun ke tahun. Karies gigi dan penyakit periodontal adalah penyakit gigi dan mulut yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia. Hasil SKRT 1995 menunjukkan bahwa 42,8% penduduk Indonesia menderita penyakit periodontal. Survei ini juga menunjukkan bahwa prevalensi karies aktif penduduk Indonesia sebesar 90,9% padahal di tahun 2010 diharapkan penduduk Indonesia yang bebas karies adalah sebesar 90% (Depkes, 1999).

Masalah kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang menyangkut dua aspek utama. Aspek yang pertama adalah aspek fisik, misalnya tersedianya sarana kesehatan dan pengobatan penyakit. Aspek yang kedua adalah aspek non-fisik yang menyangkut perilaku kesehatan. Faktor perilaku kesehatan ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap status kesehatan individu maupun masyarakat. Perilaku manusia

merupakan hasil interaksi manusia dengan lingkungan yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku kesehatan dapat dirumuskan sebagai segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan (Sarwono, 1997).

Dewajani dkk. (2000) melaporkan bahwa kasus di Biro Konsultasi Fakultas Psikologi UGM menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami permasalahan di perguruan tinggi kebanyakan dialami sejak awal kuliah karena kurang mampunya mahasiswa dalam mengembangkan diri. Shizukuishi dkk. (1998) cit. Dewi-Nurul dkk. (2005) mengemukakan bahwa seseorang dengan gangguan kepribadian ataupun stress mental biasanya tidak peduli akan kesehatan dirinya. Kebiasaan buruk yang sering dilaporkan adalah malas untuk menyikat gigi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2008. Jumlah mahasiswa yang terdaftar di bagian akademik FKG Unissula adalah 46 orang. Besar sampel adalah 44 orang. Variabel pengaruh adalah tingkat kecemasan, variabel terpengaruh gaya hidup dan indeks prestasi.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa cemas, fobia, atau obsesif diukur dengan skala tingkat kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) dengan menjumlahkan nomor-nomor pada jawaban yang dipilih dengan skala interval.

Gaya hidup adalah cara hidup sehari-hari dari seseorang diukur dengan skala gaya hidup yang diadopsi dari Shizukuishi dkk. (1998) cyt Dewi-Nurul (2005) dengan menjumlahkan jawaban yang dipilih dengan skala interval.

Indeks prestasi adalah nilai angka yang menunjukkan prestasi atau kemajuan belajar mahasiswa dalam satu semester yang dihitung di setiap akhir semester, diukur dengan skala nominal.

Analisis data menggunakan Logistic Regresi. Logistic Regresi memiliki kesamaan dengan analisis diskriminan yaitu menguji probabilitas terjadinya variabel terikat dapat diprediksi dengan variabel bebasnya (Ghozali, 2002). Dahlan (2004) mengatakan bahwa interpretasi hasil uji korelasi didasarkan pada nilai α , kekuatan korelasi, serta arah korelasinya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan tingkat keparcayaan 95%.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di FKG UNISSULA dengan responden adalah mahasisiwa angkatan 2008 yang berjumlah 44 orang. Penyebaran subyek penelitian berdasarkan klasifikasi jenis kelamin dan IPK tersaji di tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kelamin dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

No	Jenis Kelamin	Indeks Prestasi Kumulatif			Jumlah
		2,00-2,75	2,76-3,50	3,51-4,00	
1	Laki-laki	2 (4%)	8 (17,3%)	1 (2%)	11 (23,9%)
2	Perempuan	5 (10,8%)	25 (54,3%)	5 (10,8%)	35 (76%)
	Jumlah	7(15,2%)	33 (71,7%)	6 (13%)	46 (100%)

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar subyek adalah berjenis kelamin perempuan yaitu prosentase 76%. Sebagian besar subyek juga memiliki IPK 2,76-3,50 dengan prosentase 71,7%. Adapun rincian penyebaran subyek penelitian klasifikasi kecemasan berdasarkan jenis kelamin tersaji pada table 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kelamin dan Tingkat Kecemasan

No	Jenis Kelamin	Tingkat Kecemasan			Jumlah
		Ringan (0-17)	Sedang (18-24)	Parah (25-30)	
1	Laki-laki	2 (4%)	2 (4%)	7 (15%)	11 (23%)
2	Perempuan	0	10 (21%)	25 (54%)	35 (76%)
	Jumlah	2 (4%)	12 (26%)	32 (69%)	46 (100%)

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar subyek mengalami kecemasan yang parah dengan prosentase 69% dan mayoritas diderita oleh subyek perempuan (54%). Adapun rincian penyebaran subyek penelitian klasifikasi gaya hidup berdasarkan jenis kelamin tersaji pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kelamin dan Tingkat Gaya Hidup Sehat

No	Jenis Kelamin	Tingkat Gaya Hidup Sehat			Jumlah
		Rendah (<63,67)	Sedang (63,67-74,33)	Tinggi (>74,34)	
1	Laki-laki	2 (4%)	4 (8,6%)	5 (10,8%)	11 (23%)
2	Perempuan	1 (2%)	16 (34,7%)	18 (39%)	35 (76%)
	Jumlah	3 (6%)	20 (43%)	23 (50%)	46 (100%)

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar subyek memiliki tingkat gaya hidup sehat yang tinggi dengan prosentase 50% dan mayoritas adalah subyek perempuan (39%). Kemudian deskripsi variable IPK, kecemasan, dan gaya hidup tersaji pada table 4 berikut:

Tabel 4. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kelamin dan Tingkat Gaya Hidup Sehat

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku	Skor Terendah	Skor Tertinggi
IPK	3,24	0,254	2,71	3,76
Kecemasan	28,26	6,744	16	48
Gaya Hidup	73,00	6,749	53	85

Guna menguji hipotesis hubungan antara variable IPK dengan variable kecemasan dan gaya hidup dilakukan analisis korelasi Product Moment Pearson yang tersaji pada tabel 5 berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Product Moment Pearson antara IPK

(variable pengaruh) dan Tingkat Kecemasan serta Tingkat Gaya Hidup Sehat (variable terpengaruh)

Uji Statistik	Tingkat Kecemasan	Tingkat Gaya Hidup
Pearson correlation	-,489	,339
Sig. (2-tailed)	,001	,021
N	46	46

Untuk membuktikan adanya hubungan (korelasi) antara IPK dengan Tingkat Kecemasan digunakan korelasi product moment (r). Dari hasil analisis diperoleh nilai $r = -0,489$ dan nilai signifikansi = 0,001. Nilai signifikansi = 0,001 > $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa ada korelasi atau hubungan antara IPK dengan kecemasan. Korelasi antara kedua variable tersebut sebesar -0,489. Arah korelasi negative (-), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi IPK maka semakin rendah tingkat kecemasan atau sebaliknya semakin rendah IPK maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Dari hasil analisis diperoleh nilai $r = 0,339$ dan nilai signifikansi = 0,021. Nilai signifikansi = 0,021 > $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa ada korelasi atau hubungan antara IPK dengan gaya hidup sehat. Korelasi antara kedua variable tersebut sebesar 0,339. Arah korelasi positif (+), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi IPK maka semakin tinggi gaya hidup sehat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa IPK mahasiswa sebagian besar termasuk kategori sangat memuaskan (3,00-3,50). Budiharto (1998) mengemukakan bahwa mahasiswa termasuk individu dengan tingkat pendidikan tinggi sehingga mudah menyerap informasi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa subyek penelitian mengalami kecemasan yang parah. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa psychiatric disorder yang sering diderita oleh remaja adalah depresi dan kecemasan (Costello dkk, 2005 cit. Lee dan Hankin, 2009). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas diderita oleh subyek perempuan, yang sesuai dengan pejelasan Hagen (2002) bahwa kehidupan perempuan yang didominasi oleh perasaan mengakibatkan mudah meningkatnya kadar serotonin yang akan merangsang kerja otak. Penelitian Sadock dan Sadock (2003) menunjukkan bahwa prevalensi depresi dan kecemasan lebih besar pada perempuan daripada laki-laki sebab terdapat perbedaan sekresi hormone, tekanan psikososial, dan tipe perilaku antara laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa responden memiliki tingkat gaya hidup sehat yang tinggi. Setiap manusia mempunyai gaya hidup masing-masing. Gaya hidup didapatkan dari pendidikan atau kebiasaan sehari-hari dalam keluarga, lingkungan, maupun pengalaman buruk dalam kehidupannya (Lamey dkk., 1998 cit. Dewi-Nurul, 2005). Responden dengan gaya hidup sehat mayoritas berjenis kelamin perempuan. Penelitian Tanakan dkk (2011) menunjukkan kondisi yang serupa yaitu prosentase jumlah jam tidur, merokok, dan konsumsi alcohol lebih rendah pada wanita daripada laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara IPK dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Sehingga semakin tinggi IPK mahasiswa maka kecemasan semakin rendah. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian McKay dkk (2010) bahwa prestasi mahasiswa berhubungan dengan tingkat stress. Peningkatan stress seiring dengan penurunan prestasi mahasiswa dan demikian pula sebaliknya.

Penelitian ini juga menunjukkan korelasi antara IPK dengan tingkat gaya hidup sehat. Hasil serupa juga ditunjukkan pada penelitian Taras (2005) bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan prestasi akademik. Aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan serta dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi dan kesehatan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. IPK mayoritas mahasiswa termasuk kategori sangat memuaskan (2,76-3,50)
2. Mahasiswa memiliki gaya hidup sehat dalam kategori tinggi.
3. Mahasiswa sebagian besar mengalami kecemasan parah dan mayoritas diderita oleh mahasiswi
4. Semakin tinggi IPK, semakin rendah tingkat kecemasan
5. Semakin tinggi IPK, semakin tinggi tingkat gaya hidup sehat.

Saran

1. Perlu diadakan program konseling secara berkala untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Budiharto, 1998, Kontribusi Umur, Pendidikan, Jumlah Anak, Status Ekonomi Keluarga, Pemanfaatan Fasilitas Kesehatan Gigi, dan Pendidikan Kesehatan Gigi terhadap Perilaku Ibu, *JKGUI*, 5(2): 99-108.
- Dahlan, S., 2004, *Seri Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan Uji Hipotesis dengan Menggunakan SPSS Program 12 jam*. PT Arkans, Jakarta.
- Depkes RI, 1999, *Profil Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia pada Pelita VI*, Direktorat Kesehatan Gigi, Jakarta.
- Dewajani, S.; Hasanat, N. U.; Utami, M. S., 2000, Uji Coba Pelatihan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UGM, *Laporan Penelitian*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta
- Dewi-Nurul, M.; Darmabrata, W.; Hayatun-Safrina; Sukardi, I., 2005, The Affect of Daily Lifestyle on Periodontal Health, *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Indonesia*.
- Ghozali, I., 2002, Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS, Edisi 3, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hagen, P. T., 1999, Mayo Clinic Pedoman Perawatan Sendiri (terj.), Intisari, Jakarta
- Lee, A; Hankin, B. L., 2009, Insecure Attachment, Disfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms of Depression and Anxiety During Adolescent, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38(2): 219-231.

Sadock, B. J. dan Sadock, V. A., 2003, *Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia.

Sarwono, S., 1997, *Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.

Tanaka, H; Sasazawa, Y; Suzuki, S; Nakazawa, M; Kayoma, H; 2011, Health Status and Lifestyle Factors as Predictor of Depression in Middle-aged and Elderly Japanese Adults: a seven year follow up of The Komo-Ise Cohort Study, *BioMed Central Psychiatry*, 11:20

Taras, H, 2005, Physical Activity and Student Performance at School, *J.Sch Health*, 75(6).