

KECEMASAN MENERJAKAN TUGAS KULIAH TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19

Ayu Citra Mayasari¹, Andra Eka Putri², Hidayatus Sya'diyah³, Sukma Ayu Candra Kirana⁴, Diyan Mutyah⁵

¹⁻⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
Email: ayucitramayasari@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan adalah nama lain yang digunakan untuk menggambarkan perasaan tidak nyaman khawatir dan takut. Kecemasan menggabungkan emosi dan sensasi fisik yang biasa dialami ketika khawatir atau gugup tentang sesuatu, tujuan penelitian ini mengidentifikasi dan menganalisis hubungan kecemasan mengerjakan tugas kuliah dengan kualitas tidur dan pola makan di era pandemi.

Desain penelitian ini analitik korelasi menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel yang diambil dengan teknik *random sampling* didapatkan 86 mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya. Variable penelitian ini adalah kecemasan, kualitas tidur, serta pola makan yang masing-masing diukur menggunakan kuesioner dan disebarluaskan menggunakan *google form*. data dianalisis menggunakan uji *spearman rho* dan *chi square* dengan kemaknaan ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kecemasan mengerjakan tugas kuliah dengan kualitas tidur (nilai $p = 0,000$) dan tidak ada hubungan antara kecemasan mengerjakan tugas kuliah dengan pola makan (nilai $p = 0,168$). Kecemasan mengerjakan tugas kuliah dapat mempengaruhi kualitas tidur di era pandemi dikarenakan tugas yang lebih banyak dan deadline yang segera dari pada sebelum pandemi. Saran penelitian perlunya mekanisme koping yang adaptif agar mahasiswa tidak mengalami kecemasan mengerjakan tugas kuliah di era pandemi.

Kata kunci : kecemasan, kualitas tidur, pola makan, era pandemi.

ABSTRACT

Anxiety is another name used to describe the uncomfortable feeling of worry and fear. Anxiety combines emotions and physical sensations that are commonly experienced when worried or nervous about something, the purpose of this study was to identify and analyze the relationship between anxiety about doing homework and sleep quality and eating patterns in the pandemic era.

The design of this research is analytic correlation using a cross sectional approach. Samples taken by random sampling technique obtained 86 students STIKES Hang Tuah Surabaya. The variables of this study were anxiety, sleep quality, and eating patterns, each of which was measured using a questionnaire and distributed using a google form. data were analyzed using the spearman rho and chi square tests with significance ($p < 0.05$).

The results showed that there was a relationship between anxiety about doing homework and sleep quality (p value = 0.000) and there was no relationship between anxiety about doing homework and eating patterns (p value = 0.168). Anxiety about doing college assignments can affect sleep quality in the pandemic era due to more assignments and immediate deadlines than before the pandemic. Suggestions for research are the need for adaptive coping mechanisms so that students do not experience anxiety about doing college assignments in the pandemic era.

Keywords: anxiety, sleep quality, diet, pandemic era.

LATAR BELAKANG

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2016). Menurut (Hidayati et al., 2019), apabila kecemasan terus berlanut dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan menurut (Iqbal, 2017) bahwa gangguan kualitas tidur pada mahasiswa disebabkan karena seringnya begadang untuk mengerjakan tugas. Selain kualitas tidur, kecemasan juga dapat mempengaruhi pola makan. Menurut McComb dalam (Asnuddin & Sanjaya, 2019) gangguan pola makan seringkali dipengaruhi oleh rasa frustrasi dan permasalahan yang berhubungan dengan perasaan negatif seperti kecemasan. Fenomena yang ditemukan peneliti melalui wawancara adalah para mahasiswa yang sedang perkuliahan daring selama pandemi sering merasa cemas karena tugas kuliah lebih banyak yang mengakibatkan ketidakteraturannya kualitas tidur dan pola makan.

Waktu tidur yang kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel-sel yang rusak menjadi menurun. Meningkatnya stres, kecemasan serta kurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak tercukupi. Tidur malam yang berlangsung dengan rerata 7 jam, terdiri dari 2 macam kondisi yaitu REM dan NREM yang bergantian selama 4–6 kali. Seseorang yang kurang cukup menjalani tidur jenis REM maka besok harinya akan menunjukkan kecenderungan untuk hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri dan emosinya, nafsu makan bertambah. Tidur NREM yang kurang cukup, akan mengakibatkan esok harinya keadaan fisik menjadi kurang gesit (Potter & Perry, 2010)

Hal lain yang dapat diakibatkan oleh kecemasan adalah berubahnya pola makan. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009)

Namun, penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan mahasiswa STIKES Hang Tuah dengan kualitas tidur dan pola makan masih belum ada literatur yang menjelaskan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kecemasan dan kualitas tidur dan pola makan pada mahasiswa yang mengerjakan tugas di era pandemi di Stikes Hang Tuah Surabaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi dari variabel independen dan dependen hanya pada satu kali pada satu saat, sehingga tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di prodi S1 Keperawatan berjumlah yang berjumlah 110 mahasiswa, dengan jumlah sampel 86 dengan teknik pengambilan sample menggunakan *simple random sampling*.

Berisi tentang: jenis penelitian, desain, populasi, jumlah sampel, teknik *sampling*, karakteristik responden, waktu dan tempat penelitian, instrumen yang digunakan, serta uji analisis statistik yang digunakan disajikan dengan jelas.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2021 di STIKES Hang Tuah Surabaya. Pada penelitian ini terdapat 3 instrumen penelitian berupa kuesioner sebagai pedoman dalam mengumpulkan data yaitu kuisisioner kecemasan *Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS)*, kuisisioner kualitas tidur *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)* dan kuisisioner pola makan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Cemas ringan	66	76.7 %
Cemas sedang	20	23.3 %
Total	86	100.0 %

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kecemasan dari 86 responden mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 66 (76.7%) mahasiswa, dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 (23.3%) mahasiswa.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya.

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	7	8.1 %
Ringan	12	14.0 %
Sedang	50	58.1 %
Buruk	17	19.8 %
Total	86	100.0 %

Hasil penelitian kualitas tidur berdasarkan Tabel 1.2 menunjukan bahwa dari 86 responden, didapatkan responden sebanyak 7 orang (8.1%) dengan kualitas tidur baik, sebanyak 12 orang (14.0%) dengan kualitas tidur ringan, sebanyak 50 orang (58.1%) dengan kualitas tidur sedang, sebanyak 17 orang (19.8%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji *statistik* antara kecemasan dengan kualitas tidur didapatkan data bahwa dari 86 responden sebanyak 65 orang (75.6%) kecemasan ringan dengan kualitas tidur baik, sebanyak 19 orang (22.1%) kecemasan sedang dengan kualitas tidur baik, sebanyak 1 orang (1.2%) kecemasan ringan dengan kualitas tidur ringan, sebanyak 1 orang (1.2%) kecemasan sedang kualitas tidur ringan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden kualitas tidur baik dengan dengan kecemasan ringan lebih dominan, dibandingkan dengan responden kualitas tidur baik dengan kecemasan sedang. Setelah dilakukan uji *spearman rho* antara kecemasan dan kualitas tidur didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dengan menggunakan alfa sebesar 0,05 maka nilai $p\text{-value} < 0,05$. Artinya H_1 diterima, sehingga terdapat pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur. Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat kecemasan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hastuti et al., 2015) tingkat kecemasan sangat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas. Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri. Kualitas tidur yang buruk pada responden sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan

Tabel 1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya.

Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	84	97.7 %
Buruk	2	2.3 %
Total	86	100.0 %

Hasil penelitian pola makan berdasarkan Tabel 1.3 menunjukan bahwa dari 86 responden, didapatkan responden sebanyak 84 orang (97.7%) dengan pola baik, sebanyak 2 orang (2.3%) dengan pola makan buruk. Hasil uji *statistik* antara kecemasan dengan pola makan didapatkan data bahwa dari 86 responden sebanyak 65 orang (75.6%) kecemasan ringan

dengan pola makan baik, sebanyak 19 orang (22.1%) kecemasan sedang dengan pola makan baik, sebanyak 1 orang (1.2%) kecemasan ringan dengan pola makan buruk, sebanyak 1 orang (1.2%) kecemasan sedang dengan pola makan buruk.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden kecemasan ringan dengan dengan pola makan baik lebih dominan, dibandingkan dengan responden kecemasan sedang dengan pola makan baik. Setelah dilakukan uji *Chi-Square* antara kecemasan dan pola makan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,168 dengan menggunakan alfa sebesar 0,05 maka nilai $p\text{-value} > 0,05$. Artinya H1 ditolak, sehingga tidak terdapat pengaruh kecemasan terhadap pola makan. Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan anatar kecemasan dan pola makan dikarenakan disaat pandemi para responden melakukan harus menjaga kesehatan, maka pola makan harus tetap terjaga walaupun mahasiswa cemas saat pengerjaan tugas kuliah , disamping itu juga mahasiswa mengerjakan tugas di rumah yang mana pola makan tetap terjaga dengan baik karena dukungan dari keluarga dalam menyiapkan makanan dan mengingatkan untuk makan tepat waktu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kecemasan mengerjakan tugas kuliah berhubungan dengan kualitas tidur di era pandemi COVID-19. Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri
2. Kecemasan mengerjakan tugas tidak berhubungan dengan pola makan di era pandemi COVID-19. dikarenakan disaat pandemi para responden melakukan harus menjaga kesehatan, maka pola makan harus tetap terjaga walaupun mahasiswa cemas saat pengerjaan tugas kuliah , disamping itu juga mahasiswa mengerjakan tugas di rumah yang mana pola makan tetap terjaga dengan baik karena dukungan dari keluarga dalam menyiapkan makanan dan mengingatkan untuk makan tepat waktu.

Saran

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi terkait kecemasan mengerjakan tugas kuliah terhadap kualitas tidur dan pola makan di era pandemi dan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa terkait kecemasan, kualitas tidur, dan pola makan yang diharapkan dapat memberikan gambaran, pengetahuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan terhadap kualitas tidur dan pola makan di era pandemi

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh civitas academia di Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnuddin, & Sanjaya. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Sidrap. *Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7, 2.
- Depkes RI. (2009). *Panduan Makan Untuk Hidup Sehat*. Depkes RI.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten*.
- Hidayati, E. N., Priyono, D., & Angraeni, R. (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan*

Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Pontianak.

Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau fi Yogyakarta.*

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Peni Puji Lestari (ed.); Empat). Salemba Medika.

Potter, & Perry. (2010). *Fundamental of Nursing* (Seventh Ed). Elsevier.

Stuart, G. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC