

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: fmj@umi.ac.id/index

Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Tahap Akademik FK UMI Angkatan 2017, 2018 dan 2019

Dedy Kurniawan¹, Shulhana Mokhtar², Rasfayana³, Yani Sodikah⁴, Arina Fathiyah Arifin⁵,
Nur Isra⁶, Uyuni⁷

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia,

^{2,3}Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia,

⁴Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia,

⁵Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

^{6,7}Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): dedykurniawan15.dk.dk@gmail.com

dedykurniawan15.dk.dk@gmail.com¹, shulhana.mokhtar@umi.ac.id², rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id³,
yani.sodikah@umi.ac.id⁴, arinafathiyah.arifin@umi.ac.id⁵, nur.isra@umi.ac.id⁶, uyuni.azis@umi.ac.id⁷

ABSTRAK

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Mahasiswa yang mengalami stres membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Berbagai penelitian telah mendokumentasikan stres di kalangan mahasiswa kedokteran dan menunjukkan adanya stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan tingkat stres mahasiswa tahap akademik Fakultas Kedokteran UMI angkatan 2017, 2018 dan 2019.

Kata kunci: Stres; Mahasiswa kedokteran; DASS 42; Gangguan emosi

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 05 Oktober 2021

Received in revised form 10 Oktober 2021

Accepted 23 Oktober 2021

Available online 31 Oktober 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Stress is a condition caused by the interaction between individuals and the environment which creates a perception of the distance between the demands that come from a situation that originates in a person's biological, psychological and social systems. Students who experience stress need serious attention because it can have an adverse impact on the learning process and student achievement. Various studies have documented stress among medical students and show a very high level of stress when compared to other study programs in the non-medical sector. The purpose of this study was to compare the stress levels of students at the academic stage of the Faculty of Medicine, UMI class of 2017, 2018 and 2019

Keywords: Stress; medical students; DASS 42; emotional disturbance

PENDAHULUAN

Stres pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi, khususnya pada mahasiswa tahun pertama yang dapat membawa pengaruh yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Stres adalah kejadian yang penting serta tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian telah mendokumentasikan stres dikalangan mahasiswa kedokteran dan menunjukkan adanya stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis *stressors* atau faktor pencetus stres yang paling sering pada mahasiswa secara berurutan yaitu perubahan kebiasaan tidur, liburan, perubahan kebiasaan makan, tanggung jawab baru, dan meningkatnya beban tugas. (1)

Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya. (2)

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. (3)

Berbagai macam hal dapat menjadi penyebab timbulnya stres, seperti penyesuaian dalam kuliah, kehidupan sosial dan tanggung jawab pribadi merupakan bagian tugas yang juga menakutkan bagi mahasiswa. Kesulitan tugas pada mahasiswa dapat menjadi sumber stressor yang utama. (4)

Stresor adalah segala sesuatu keadaan atau peristiwa di lingkungan yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya respons stres. Stressor bisa berupa stressor biologic, fisik, kimia, social dan psikogenik, dan stressor spiritual. (5)

Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan di berbagai universitas di dunia. Menurut hasil penelitian didapatkan prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa kedokteran Universitas California di Amerika sebesar 51%. Penelitian sejenis dilakukan oleh Jenny

Firth (2004) pada tiga fakultas kedokteran di Inggris secara bersamaan. Penelitian yang melibatkan 318 partisipan tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 31,2%. (6)

Berdasarkan penelitian di Pakistan, dengan 252 partisipan dari *Ziauddin Medical University*, prevalensi stres mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat berturut-turut adalah 73%, 66%, 49%, dan 47%. Hal ini menunjukkan tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa fakultas kedokteran tahun kedua, ketiga, dan keempat. (7)

METODE

Jenis penelitian ini adalah survei deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FK UMI Angkatan 2017, 2018 dan 2019 dengan jumlah sampel yang digunakan berjumlah 415 orang yang terdiri atas 110 orang angkatan 2017, angkatan 2018 149 orang dan angkatan 2019 156 orang.

HASIL

Penelitian dilakukan pada tanggal 31 Maret sampai dengan 01 April 2020. Pada penelitian ini jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 47 orang. Berdasarkan pengamatan serta wawancara yang dilakukan peneliti sebelum pemeriksaan, tidak ada sampel yang mengalami penyakit mata seperti strabismus, amblyopia, serta keluhan infeksi mata minimal satu minggu sebelum pemeriksaan. Satu orang anak dikeluarkan berdasarkan kriteria eksklusi karena memiliki riwayat penurunan ketajaman penglihatan berat sejak awal Sekolah Dasar. Tidak ada sampel yang menggunakan kacamata. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan *Microsoft Office Excel* 2013 dan *Statistical Package for The Social Science* 22 (SPSS 22).

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	16	34
Perempuan	31	66
Usia		
10 Tahun	12	25,5
11 Tahun	7	14,9
12 Tahun	5	10,6
13 Tahun	3	6,4
14 Tahun	20	42,6
Visus		
6/6	17	36,2
6/9	20	42,6
6/12	9	19,1
6/15	1	2,1
Intensitas Cahaya		
>100 Lux	5	10,6

50-100 Lux	21	44,7
<50 Lux	21	44,7
Keluhan Penglihatan Kabur		
Ya	32	68,1
Tidak	15	31,9
Intensitas cahaya panti asuhan menurut responden		
Baik	45	95,7
Buruk	2	4,3
Perilaku sering membaca di tempat redup menurut responden		
Ya	28	59,6
Tidak	19	40,4
Merasa mata cepat lelah		
Ya	32	68,1
Tidak	15	31,9
Intensitas membaca menurut responden		
Ya	40	85,1
Tidak	7	14,9
Lama paparan harian		
<3 jam per hari	27	57,4
>3 jam per hari	20	42,6
Lama paparan (Tahun)		
<2 Tahun	8	17
2-4 Tahun	18	38,3
>4 Tahun	21	44,7
Jarak antara mata dan bahan bacaan		
<30 cm	23	48,1
>30 cm	24	51,1

Berdasarkan jenis kelamin terdapat 16 orang yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 34% dan 31 orang perempuan dengan persentase 66%. Sampel berusia 10 tahun berjumlah 12 orang dengan persentase 25,5%, 7 orang berusia 11 tahun dengan persentase 14,9%, 5 orang berusia 12 tahun dengan persentase 10,6%, 3 orang berusia 13 tahun dengan persentase 6,4%, dan 20 orang berusia 14 tahun dengan persentase 42,6%. Berdasarkan ketajaman penglihatan terdapat 17 orang yang memiliki visus 6/6 dengan persentase 36,2%, 20 orang yang memiliki visus 6/9 dengan persentase 42,6%, 9 orang yang memiliki visus 6/12 dengan persentase 19,1%, dan 1 orang yang memiliki visus 6/15 dengan persentase 2,1%. Berdasarkan intensitas cahaya terdapat 5 orang dengan intensitas cahaya >100 Lux dengan persentase 10,6%, 21 orang dengan intensitas cahaya 50-100 Lux dengan persentase 44,7%, dan 21 orang dengan intensitas cahaya <50 Lux dengan persentase 44,7%.

Berdasarkan keluhan penglihatan kabur terdapat 32 orang yang memiliki keluhan penglihatan kabur dengan persentase 68,1% dan 15 orang yang tidak memiliki keluhan penglihatan kabur dengan persentase 31,9%. Berdasarkan intensitas cahaya di panti asuhan menurut responden, terdapat 45 orang yang mengatakan bahwa intensitas cahaya di panti asuhan baik dengan persentase 95,7% dan 2 orang yang mengatakan intensitas cahaya di pantinya buruk dengan persentase 4,3%. Terdapat 28 orang yang menjawab sering membaca di tempat redup dengan persentase 59,6% dan 19 orang yang menjawab

tidak sering membaca di tempat redup dengan persentase 40,4%. Berdasarkan keluhan mata cepat lelah terdapat 32 orang yang memiliki keluhan mata cepat lelah dengan persentase 32% dan 15 orang yang tidak dengan persentase 31,9%.

Berdasarkan intensitas membaca terdapat 40 orang yang menjawab sering membaca dengan persentase 85,1% dan 7 orang yang menjawab tidak sering dengan persentase 14,9%. Terdapat 27 orang yang membaca selama kurang dari 3 jam per hari dengan persentase 57,4% dan 20 orang yang membaca lebih dari 3 jam per hari dengan persentase 42,6%. Berdasarkan lama paparan tahunan terdapat 8 orang yang melakukan aktivitas membaca selama kurang dari 2 tahun dengan persentase 17%, 18 orang yang melakukan aktivitas membaca selama 2-4 tahun dengan persentase 38,3%, dan 21 orang yang melakukan aktivitas membaca selama lebih dari 4 tahun dengan persentase 44,7%. Terdapat 23 orang yang membaca dengan jarak kurang dari 30 cm dari bacaan dengan persentase 48,1% dan 24 orang yang membaca dengan jarak lebih dari 30 cm dengan persentase 51,1%.

Tabel 2. Hubungan antara Intensitas Cahaya dengan Ketajaman Penglihatan

	Ketajaman Penglihatan			
	Visus Terbaik		Visus Terburuk	
	r	p	r	p
Intensitas Cahaya	.105	.240	.248	.046

Analisis statistik terhadap hubungan antara intensitas cahaya dan visus ketajaman penglihatan menggunakan uji *Pearson's Correlation Coefficient Test*. Hubungan antara intensitas cahaya dengan visus terbaik menunjukkan p value $0,240 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara intensitas cahaya dan visus terburuk menunjukkan p value $0,046 < 0,05$ dengan nilai r (.248) yang berarti memiliki korelasi yang signifikan yang cukup dengan arah positif.

Tabel 3. Hubungan antara Faktor Risiko dengan Ketajaman Penglihatan

	Ketajaman Penglihatan			
	Visus Terbaik		Visus Terburuk	
	r	P	R	p
Usia	.012	.469	.124	.202
Jenis Kelamin	.145	.166	-.097	.258
Lama Paparan dalam Sehari	-.122	.207	-.304	.019
Lama Paparan dalam Tahun	.082	.291	.129	.194
Intensitas Membaca	-.196	.094	-.231	.059
Jarak Mata dan Bahan Bacaan	.099	.254	.247	.047

Analisis statistik terhadap hubungan antara faktor risiko dan ketajaman penglihatan dilakukan dengan menggunakan uji *Pearson's Correlation Coefficient Test*. Hubungan antara usia dengan visus terbaik menunjukkan p value $0,469 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hasil analisis terhadap hubungan antara usia dan visus terburuk menunjukkan p value $0,202 > 0,05$ yang berarti hubungan antara usia dengan visus terburuk tidak signifikan. Hubungan antara jenis kelamin dan visus

terbaik menunjukkan *p value* $0,166 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara jenis kelamin dan visus terburuk menunjukkan *p value* $0,258 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan.

Hubungan antara lama paparan sehari dan visus terbaik menunjukkan *p value* $0,207 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara lama paparan dalam sehari dengan visus terburuk menunjukkan *p value* $.019$ dengan nilai *r* $(-.304)$ yang berarti terdapat hubungan signifikan yang cukup dengan arah positif. Hubungan antara lama paparan dalam tahun dengan visus terbaik menunjukkan *p value* $0,291 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara lama paparan dalam tahun dengan visus terburuk menunjukkan *p value* $0,194 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan.

Hubungan antara intensitas membaca dan visus terbaik menunjukkan *p value* $0,094 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara intensitas membaca dan visus terburuk menunjukkan *p value* $0,059 > 0,05$ yang berarti hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara jarak mata dan bacaan dan visus terbaik menunjukkan *p value* $0,254 > 0,05$ sehingga hubungannya tidak signifikan. Hubungan antara jarak mata dan bacaan dan visus terburuk menunjukkan *p value* $0,047 < 0,05$ yang berarti hubungannya signifikan dengan nilai *r* $(-.231)$ menunjukkan hubungan yang cukup dengan arah negatif.

Tabel 4. Kesadaran Responden Terhadap Kondisi Penglihatan

	Ketajaman Penglihatan			
	Penglihatan Normal		Penglihatan Hampir Normal	
	N	%	N	%
Merasakan penglihatan kabur				
Ya	11	23,4	21	44,6
Tidak	5	10,63	10	21,27

Berdasarkan kesadaran responden terhadap kondisi penglihatannya terdapat 11 orang yang merasakan penglihatan kabur namun memiliki penglihatan normal dengan persentase 23,4%, 21 orang merasakan penglihatan kabur dan memiliki penglihatan hampir normal dengan persentase 44,6%, 5 orang tidak merasakan penglihatan kabur dan memiliki penglihatan normal dengan persentase 10,63% dan 10 orang yang tidak merasakan penglihatan kabur namun memiliki penglihatan hampir normal dengan persentase 21,27%.

Tabel 5. Kesadaran Responden Terhadap Kondisi Lingkungan

	Intensitas Cahaya					
	<50 Lux		50-100 Lux		>100 Lux	
	n	%	n	%	n	%

Sering membaca di tempat redup	10	21,27	14	29,78	4	8,51
Ya	11	23,4	7	14,89	1	2,12
Tidak						
Pencahayaan di panti						
Baik	20	42,55	20	42,55	5	10,63
Buruk	1	2,12	1	2,12	0	0

Berdasarkan kesadaran responden terhadap kondisi lingkungan terdapat 28 orang yang menjawab sering membaca di tempat redup, dari 28 orang tersebut ada 10 orang yang mendapatkan intensitas cahaya <50 lux dengan persentase 21,27%, 14 orang yang mendapatkan intensitas cahaya 50-100 lux, dan 4 orang yang mendapatkan intensitas cahaya >100 lux. 19 orang lainnya yang menjawab tidak sering membaca di tempat redup, dan dari 19 orang tersebut ada 11 orang yang mendapatkan intensitas cahaya <50 lux dengan persentase 23,4%, 7 orang yang mendapatkan intensitas cahaya 50-100 lux dengan persentase 14,89%, dan 1 orang yang mendapatkan intensitas cahaya >100 lux dengan persentase 2,12%.

Kemudian dari jumlah 47 sampel terdapat 45 orang menjawab pencahayaan di panti baik, dari 45 orang tersebut ada 20 orang mendapatkan intensitas cahaya <50 lux dengan persentase 42,55%, 20 orang mendapatkan intensitas cahaya 50-100 lux dengan persentase 42,55%, dan 5 orang mendapatkan intensitas cahaya >100 lux dengan persentase 10,63%. 2 orang lainnya yang menjawab pencahayaan panti buruk, dan dari 2 orang tersebut ada 1 orang yang mendapatkan intensitas cahaya <50 lux dengan persentase 2,12%, 1 orang yang mendapatkan intensitas cahaya 50-100 lux dengan persentase 2,12%, dan 0 orang yang mendapatkan intensitas cahaya >100 lux dengan persentase 0%.

PEMBAHASAN

Hubungan atau korelasi yang ditunjukkan antara intensitas cahaya ketajaman penglihatan adalah korelasi positif, dimana semakin tinggi intensitas cahaya yang diterima maka akan semakin baik ketajaman penglihatan, begitu pula sebaliknya. Hasil yang ditunjukkan sejalan dengan hasil penelitian dari Landis dkk (2018) dengan judul “*The role of ambient light on dopamine signaling and myopia susceptibility*” yang menunjukkan bahwa cahaya mesopic (1-30 lux) memiliki pengaruh besar terhadap kejadian *myopia*. (11) Penelitian oleh Ashby dkk (2014) dengan judul “*Correlation between Light Levels and the Development of Deprivation Myopia*” yang menunjukkan bahwa intensitas cahaya yang tinggi memiliki efek proteksi yang lebih baik terhadap kejadian *form-deprivation myopia* atau *myopia* yang terjadi akibat perubahan bentuk mata, juga dapat menjelaskan mengenai korelasi positif antara intensitas cahaya dengan visus terburuk yang dimiliki sampel pada penelitian ini. (7)

Penelitian-penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara ketebalan otot siliaris dengan kelainan refraksi pada kejadian anisometropia. Otot siliaris posterior yang lebih tebal berkaitan dengan peningkatan kelainan refraksi miopia. Sebaliknya, mata yang lebih pendek dan hiperopic cenderung memiliki sisi anterior yang lebih tebal pada otot siliarisnya. Pada kejadian anisometropia, serat apikal dari otot siliaris pada mata yang lebih *myopic* akan terus mengalami

peningkatan akomodasi apabila tidak terkoreksi dan semakin menebal ketika mendapatkan stimulasi dari faktor risiko (misalnya peningkatan beban kerja akibat intensitas cahaya rendah). (14) Hal ini juga dapat menjelaskan mengapa stimulus tidak mempengaruhi visus terbaik pada penelitian ini.

Faktor lain yang mempengaruhi ketajaman penglihatan

Di samping meneliti mengenai hubungan antara intensitas cahaya dengan ketajaman penglihatan, peneliti juga mencoba melihat faktor apa saja yang juga ikut mempengaruhi ketajaman penglihatan dari penghuni panti asuhan.

Usia. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dengan ketajaman penglihatan. Hasil ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa usia mempengaruhi ketajaman penglihatan termasuk penelitian yang dilakukan oleh Zhou dkk pada tahun 2016 "*Five-Year Progression of Refractive Errors and Incidence of Myopia in School-Aged Children in Western China*" yang menunjukkan bahwa kejadian *myopia* lebih banyak terjadi pada anak yang usianya lebih tua dibanding anak-anak dengan usia di bawahnya. (15) Perbedaan hasil kemungkinan terjadi akibat jumlah sampel yang tidak begitu banyak, juga variasi umur yang kurang (10-14 tahun) dibandingkan variasi umur pada penelitian lainnya seperti pada penelitian Zhou dkk (5-16 tahun).

Jenis Kelamin. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketajaman penglihatan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Khader dkk "*Prevalence and risk indicators of myopia among school children in Amman, Jordan*" serta oleh Zhou dkk pada tahun 2016 "*Five-Year Progression of Refractive Errors and Incidence of Myopia in School-Aged Children in Western China*" yang keduanya menunjukkan bahwa kejadian *myopia* lebih banyak terjadi pada anak perempuan dibandingkan laki-laki. (15) Perbedaan yang muncul dalam penelitian ini kemungkinan terjadi akibat jumlah sampel yang tidak begitu banyak.

Lama paparan. Penelitian ini menemukan bahwa semakin lama waktu yang digunakan untuk membaca tiap harinya maka semakin rendah ketajaman penglihatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa lama paparan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian kelainan refraksi.

Intensitas membaca. Berbagai penelitian yang dilakukan sebelumnya banyak mengangkat pengaruh dari aktifitas jarak dekat (dalam hal ini membaca) terhadap kelainan refraksi khususnya *myopia*, dengan hasil menunjukkan korelasi yang signifikan. (16) Adanya ketidaksesuaian hasil dari penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor sampel (sampel tidak mengisi sesuai dengan apa yang mereka lakukan) atau dikarenakan aktifitas jarak dekat yang dilakukan sampel berbeda dari anak pada penelitian sebelumnya.

Jarak mata dan bahan bacaan. Penelitian ini menemukan bahwa semakin dekat jarak mata dan bahan bacaan maka akan semakin memperbesar risiko gangguan penglihatan. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya termasuk systematic review yang dilakukan oleh Huang dkk (2015) dengan judul "*The Association between Near Work Activities and Myopia in Children-a Systematic*

Review and Meta-Analysis“ yang menyimpulkan adanya hubungan antara aktivitas jarak dekat dengan kejadian *myopia* berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan. (16) Penilaian dan analisis data berdasarkan pada jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang ada di kuisioner sehingga bias pada faktor-faktor yang mempengaruhi masih cukup tinggi.

Kesadaran responden dengan kondisi penglihatan maupun pencahayaan

Penelitian ini juga mencoba melihat kesadaran responden terhadap kondisi penglihatan dan pencahayaan yang diterimanya. Kesadaran terhadap kondisi penglihatan serta lingkungan dapat menjadi faktor yang menentukan apakah seseorang akan mencari bantuan medis atau mendorong perubahan terhadap perilaku yang mempengaruhi kesehatan mata. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa orang anak yang tidak menyadari bahwa ketajaman penglihatannya menurun, yang mungkin menjadi alasan mereka tidak mencari pertolongan medis (untuk bantuan koreksi dengan kacamata) untuk memperbaiki kondisi matanya.

Ditambah lagi, masih banyak sampel yang tidak menyadari bahwa intensitas cahaya yang diterima pada saat melakukan aktivitas membaca masih sangat kurang. Hal tersebut yang mungkin menjadi alasan mereka tidak melakukan perubahan perilaku seperti belajar di bawah lampu atau merubah posisi belajar sehingga kepala mereka tidak menghalangi paparan cahaya ke bahan bacaan. Selain berbahaya bagi kesehatan mata, posisi belajar yang kurang baik (kepala terlalu menunduk atau berbaring tengkurap) juga tidak baik terhadap kesehatan otot dan tulang.

Pada akhir penelitian, peneliti memberikan edukasi kepada sampel dan untuk memperbaiki perilaku belajar seperti membaca di dekat sumber cahaya dan memperbaiki posisi belajar (tidak menghalangi lampu atau tidak tengkurap ketika belajar). Peneliti juga menyampaikan kepada pembina panti mengenai pentingnya intensitas cahaya yang baik terhadap ketajaman penglihatan serta dampak intensitas cahaya yang buruk terhadap penurunan ketajaman penglihatan khususnya pada anak di masa sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Intensitas cahaya yang diterima saat belajar oleh penghuni panti asuhan di Kecamatan Manggala Kota Makassar masih belum memenuhi standar (200-300 Lux) dan ketajaman penglihatan penghuninya sebagian besar menurun. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas cahaya dengan ketajaman penglihatan penghuni panti asuhan. Faktor yang berpengaruh pada penelitian ini adalah lama paparan dalam satu hari dan jarak mata dengan bahan bacaan. Faktor usia, jenis kelamin, lama paparan tahunan dan intensitas membaca tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini. Masih ada beberapa orang anak yang tidak menyadari kondisi ketajaman penglihatan dan kondisi lingkungannya. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kondisi kesehatan mata anak panti asuhan di Kecamatan Manggala Kota Makassar serta menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian dengan skala yang lebih besar lagi. Penilaian terhadap faktor risiko yang mempengaruhi sebaiknya menggunakan alat ukur atau sejenisnya agar hasilnya lebih objektif dibandingkan pengukuran berdasarkan kuisioner. Penulis serta dosen penguji dan

pembimbing berharap agar Pemerintah Kota Makassar atau pihak yang berwenang memberikan perhatian terhadap masalah penerangan panti asuhan di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maulana ZF, Soleha TU, Saftarina F, Siagian JMC.2014. Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
2. Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati.2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
3. Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati.2015. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
4. Kholidah, Enik Nur, and Asmadi Als. "Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis." *Jurnal psikologi* 39.1 (2012): 67-75.
5. Rice, Phillip L.2009. *Stress and Health*,9th ed.California: Brooks/ColePublishing Company.
6. Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111.
7. Abdulghani,H.M.2008.Stressanddepression amongmedical students: Acrosssection study at medicalcollege in Saudi Arabia.*Pak J Med Sci*,24(1):12-
8. Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34-38.
9. Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
10. Maulana, Z., Soleha, T., Saftarina, F., & Siagian, J. (2014). Differences in Stress Level Between First-Year and Second-YearMedical Students inMedical Faculty of Lampung University. *Med J Lampung Univ*, 3(4), 154-62.
11. Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1-5.