



Published by DiscoverSys

Gambaran tingkat *wellness* pada mahasiswa Progam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 - 2017



CrossMark

Kevin Kusuman,^{1*} I Putu Adiartha Griadhi,² I Made Krisna Dinata²

ABSTRACT

Background: Medical students, as academic people, in the course of his lectures can not be separated from various stresses. Causes of stress can be sourced from academic life, such as demands from lectures, examinations held every two weeks, and OSCE examination at the end of each semester. These demands also include changes in competence and the increasing complexity of lecture materials that increasingly difficult.

Aim: This study aims to know the level of the wellness of medical students, so that if there is a lack of dimension, the results can be used as self – reflection to be a better person.

Methods: A descriptive observational study with cross-sectional study design was conducted in January 2018. Wellness was measured through seven dimensions, namely emotional, environmental,

intellectual, occupational, physical, social, and spiritual. Respondents in this study were active students as many as 143 students from the number of affordable population of 740 students using stratified random sampling.

Results: From 143 study samples, 43 people were male (30.1%) and 100 people were female (69.9%). 141 people had good *environmental* and *social wellness*. Meanwhile, 35 people had low *physical wellness*.

Conclusion: The results showed that the wellness dimension of the highest number of categories was environmental and social wellness (98.6%), then intellectual wellness (96.5%), spiritual wellness (95.1%), occupational wellness (86.7%), emotional wellness (76.9%), and the lowest is physical wellness (75.5%).

Keywords: wellness level, seven dimensions of wellness, medical student

Cite This Article: Kusuman, K., Griadhi, I.P.A., Dinata, I.M.K. 2020. Gambaran tingkat *wellness* pada mahasiswa Progam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 - 2017. *Intisari Sains Medis* 11(2): 896-901. DOI: 10.15562/ism.v11i2.227

ABSTRAK

Latar belakang: Seorang mahasiswa kedokteran dalam proses perkuliahannya tidak terlepas dari berbagai stres. Penyebab stres dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, seperti tuntutan dari tugas kuliah, ujian yang dilaksanakan setiap dua minggu sekali, dan ujian OSCE di setiap akhir semester. Tuntutan ini juga termasuk perubahan kompetensi dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat *wellness* mahasiswa kedokteran, sehingga jika nantinya terdapat dimensi yang kurang, hasil tersebut dapat digunakan sebagai refleksi diri untuk menjadi yang lebih baik.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif potong lintang dan dilakukan pada bulan Januari 2018. *Wellness* diukur melalui tujuh dimensi, yaitu *emotional*, *environmental*, *intellectual*,

occupational, *physical*, *social*, dan *spiritual*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif sebanyak 143 mahasiswa dari jumlah populasi terjangkau 740 mahasiswa dengan menggunakan *stratified random sampling*.

Hasil: Dari 143 sampel penelitian yang termasuk dalam jenis kelamin laki laki sebanyak 43 orang (30,1%) sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 100 orang (69,9%). 141 orang memiliki *environmental* dan *social wellness* baik Sementara 35 orang memiliki *physical wellness* yang kurang.

Kesimpulan: Dari penelitian ini bisa disimpulkan bahwa dimensi *wellness* dari jumlah kategori baik yang tertinggi adalah *environmental* dan *social wellness* (98,6%), selanjutnya *intellectual wellness* (96,5%), *spiritual wellness* (95,1%), *occupational wellness* (86,7%), *emotional wellness* (76,9%), dan yang terendah yaitu *physical wellness* (75,5%).

Kata Kunci: tingkat *wellness*, tujuh dimensi *wellness*, mahasiswa kedokteran

Cite Pasal Ini: Kusuman, K., Griadhi, I.P.A., Dinata, I.M.K. 2020. Gambaran tingkat *wellness* pada mahasiswa Progam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 - 2017. *Intisari Sains Medis* 11(2): 896-901. DOI: 10.15562/ism.v11i2.227

PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan memiliki peran yang penting di masyarakat untuk meningkatkan taraf kesehatan

melalui kompetensi yang dimilikinya. Salah satu bagian dari tenaga kesehatan yang berhadapan

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,
²Bagian Ilmu Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

*Correspondence to:
Kevin Kusuman, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
kevin.dk14@gmail.com

langsung dengan masyarakat adalah profesi dokter. Dahulu, profesi dokter dipandang sebagai profesi yang mulia dan berpenghasilan tinggi, walaupun mereka memiliki beban kerja yang berat dan bertanggung jawab. Namun sekarang banyak kasus-kasus hukum yang menyangkut dokter dan tenaga kesehatan lainnya. Hal ini diakibatkan oleh hubungan dokter dengan pasien yang kurang memuaskan. Salah satu penyebabnya adalah kondisi dokter yang tidak prima ketika melayani dan juga beban kerja yang perlu ditanggung oleh dokter tersebut.

Penelitian pada tahun 2002 di Kanada menggunakan *Physician Resource Questionnaire* (PRQ) mengungkapkan bahwa dokter umum bekerja rata-rata 53,8 jam per minggu diluar *on-call activities*. Angka ini mengalami kenaikan setiap tahunnya jika dibandingkan pada tahun 2000 yakni selama 52,9 jam per minggu, dan pada tahun 2001 selama 53,4 jam per minggu.¹ Begitu pula waktu yang diberikan untuk menangani setiap pasien yang sedikit karena beban kerja yang terlalu berat.² Dokter yang mengalami stres di dalam pekerjaannya dapat mengarah pada penyalahgunaan zat, masalah sosial, depresi, atau bahkan berakibat fatal seperti kematian dan bunuh diri.³ Sesungguhnya, dokter yang sejahtera tidak hanya berdampak positif kepada dirinya saja, tapi juga berdampak ke pelayanan yang diberikannya.⁴

Beberapa organisasi kesehatan di dunia telah dibentuk sebagai respon terhadap masalah tersebut. Di Kanada terdapat organisasi *The Alberta Medical Association Physician and Family Support Program* yang ikut serta dalam mendukung peningkatan *wellness* pada dokter, melalui promosi tidur yang cukup, makan makanan yang bergizi di tempat kerja, dan dukungan untuk keluhan-keluhan akibat beban kerja. Begitu pula di Inggris, terdapat *National Clinical Assessment Service* yang bertugas untuk membantu dokter mengidentifikasi masalah yang dialaminya baik secara fisik maupun mental dan ikut memberikan solusinya.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kaitan yang erat antara *wellness* yang dimiliki oleh dokter dengan pelayanan yang diberikan kepada pasien dengan optimal.^{4,5}

Kondisi serupa juga dialami oleh calon dokter atau mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran, sebagai insan akademik, dalam proses perkuliahannya tidak terlepas dari berbagai stres. Penyebab stres dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, seperti tuntutan dari tugas kuliah, ujian yang dilaksanakan setiap dua minggu sekali, dan ujian OSCE di setiap akhir semester. Tuntutan ini juga termasuk perubahan kompetensi dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Di luar negeri, sekolah kedokteran sudah mulai memiliki program *wellness* bagi mahasiswanya. Seperti di Amerika, dibentuk *Vanderbilt Medical Student (VMS) Wellness Programme* untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah pribadinya baik secara proaktif dan reaktif.⁵ Begitu pula di *Saint Louis University School of Medicine* yang melakukan perubahan kurikulum karena dipandang dapat menurunkan stres akademik.⁶

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan survei pada mahasiswa aktif sehingga jika terdapat dimensi yang kurang, hasil tersebut dapat digunakan sebagai refleksi diri untuk mendorong peningkatan *wellness* pada diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan melibatkan 143 responden.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2015-2017 serta bersedia berpartisipasi dengan mengisi *informed consent*. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang berisi 49 pertanyaan dan telah diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia untuk mempermudah proses pengisian data oleh responden.

HASIL

Karakteristik responden

Berdasarkan data yang dijabarkan pada [tabel 1](#), diperoleh bahwa dari 143 sampel penelitian yang termasuk dalam jenis kelamin laki-laki sebanyak 43 orang (30,1%) sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 100 orang (69,9%). Angkatan yang terbanyak adalah angkatan 2017 yakni sebanyak 66 orang (46,2%), diikuti oleh angkatan 2015

Tabel 1 Karakteristik responden (n=143)

Karakteristik Responden	N	Frekuensi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	30,1
Perempuan	100	69,9
Angkatan		
2015	44	30,8
2016	33	23,1
2017	66	46,2

Tabel 2 Tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015-2017 (n=143)

Dimensi <i>Wellness</i>	Tingkat <i>Wellness</i>	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
<i>Emotional</i>	Baik	110	76,9
	Kurang	33	23,1
<i>Enviromental</i>	Baik	141	98,6
	Kurang	2	1,4
<i>Intellectual</i>	Baik	138	96,5
	Kurang	5	3,5
<i>Occupational</i>	Baik	124	86,7
	Kurang	19	13,3
<i>Physical</i>	Baik	108	75,5
	Kurang	35	24,5
<i>Social</i>	Baik	141	98,6
	Kurang	2	1,4
<i>Spiritual</i>	Baik	136	95,1
	Kurang	7	4,9

Tabel 3 Tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 (n=44)

Dimensi <i>Wellness</i>	Tingkat <i>Wellness</i>	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
<i>Emotional</i>	Baik	33	75,0
	Kurang	11	25,0
<i>Enviromental</i>	Baik	43	97,7
	Kurang	1	2,3
<i>Intellectual</i>	Baik	43	97,7
	Kurang	1	2,3
<i>Occupational</i>	Baik	39	88,6
	Kurang	5	11,4
<i>Physical</i>	Baik	33	75
	Kurang	11	25
<i>Social</i>	Baik	43	97,7
	Kurang	1	2,3
<i>Spiritual</i>	Baik	43	97,7
	Kurang	1	2,3

sebanyak 44 orang (3,8%), dan yang terakhir angkatan 2016 sebanyak 33 orang (23,1%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 – 2017 sudah relatif baik. Dimensi *wellness* dari jumlah kategori baik yang tertinggi adalah *enviromental* dan *social wellness* (98,6%), selanjutnya *intellectual wellness* (96,5%), *spiritual wellness* (95,1%), *occupational wellness* (86,7%), *emotional*

wellness (76,9%), dan yang terendah yaitu *physical wellness* (75,5%). Hasil serupa juga ditemukan oleh Khan *et al.*, bahwa mahasiswa kedokteran rata – rata memiliki dimensi *physical wellness* yang kurang.

Berdasarkan tabel diatas, jumlah mahasiswa yang memiliki *emotional wellness* kategori baik terbanyak ada pada angkatan 2016. Hal ini mungkin terjadi karena angkatan 2017 merupakan mahasiswa tahun pertama, sehingga masih mengalami proses adaptasi di dunia perkuliahan. Sedangkan pada angkatan 2015, proses perkuliahan yang semakin kompleks mungkin menjadi beban

Tabel 4 Tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2016 (n=33)

Dimensi <i>Wellness</i>	Tingkat <i>Wellness</i>	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
<i>Emotional</i>	Baik	27	81,8
	Kurang	6	18,2
<i>Enviromental</i>	Baik	33	100,0
	Kurang	0	0,0
<i>Intellectual</i>	Baik	31	97,0
	Kurang	1	3,0
<i>Occupational</i>	Baik	29	87,9
	Kurang	4	12,1
<i>Physical</i>	Baik	24	72,7
	Kurang	9	27,3
<i>Social</i>	Baik	33	100,0
	Kurang	0	0,0
<i>Spiritual</i>	Baik	31	93,9
	Kurang	2	6,1

Tabel 5 Tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2017 (n=66)

Dimensi <i>Wellness</i>	Tingkat <i>Wellness</i>	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
<i>Emotional</i>	Baik	50	75,8
	Kurang	16	24,2
<i>Enviromental</i>	Baik	65	98,5
	Kurang	1	1,5
<i>Intellectual</i>	Baik	63	95,5
	Kurang	3	4,5
<i>Occupational</i>	Baik	56	84,8
	Kurang	10	15,2
<i>Physical</i>	Baik	51	77,3
	Kurang	15	22,7
<i>Social</i>	Baik	65	98,5
	Kurang	1	1,5
<i>Spiritual</i>	Baik	62	93,9
	Kurang	4	6,1

emosional yang lebih berat dibandingkan angkatan 2016 dan 2017.

Berdasarkan tabel diatas, jumlah mahasiswa masing – masing angkatan yang memiliki *enviromental wellness* kategori baik hampir mencapai 100%. Ini berarti mahasiswa kedokteran sudah memiliki kepedulian terhadap lingkungan perkuliahannya serta menjaga fasilitas yang ada. Hal yang sama ditemukan pada dimensi *intellectual wellness*, dimana jumlahnya relatif sama di setiap angkatan. *Intellectual wellness* yang baik akan mempermudah dalam proses pembelajaran kelompok ataupun

individu.⁷ *Occupational wellness* berbicara tentang kepuasan mahasiswa terhadap proses perkuliahannya. Jumlah mahasiswa yang dimensinya tergolong baik mencapai 86,7% yang artinya kurikulum dan fasilitas perkuliahan yang ada di lingkungan kampus sudah dapat terpenuhi.

Physical wellness merupakan dimensi terbanyak dengan jumlah mahasiswa berkategori kurang (24,5%). Padatnya waktu perkuliahan dan tuntutan akademis dianggap menghalangi mahasiswa untuk berolahraga. *Social wellness* dan *spiritual wellness* rata-rata sudah mencapai angka 95%, yang berarti

Tabel 6 Tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 – 2017 berdasarkan jenis kelamin

Dimensi <i>Wellness</i>		Jenis Kelamin			
		Laki – laki (n=43)		Perempuan (n=100)	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
<i>Emotional</i>	Baik	32	74,4	78	78,0
	Kurang	11	25,6	22	22,0
<i>Enviromental</i>	Baik	43	100,0	98	98,0
	Kurang	0	0,0	2	2,0
<i>Intellectual</i>	Baik	41	95,3	97	97,0
	Kurang	2	4,7	3	3,0
<i>Occupational</i>	Baik	38	88,4	86	86,0
	Kurang	5	11,6	14	14,0
<i>Physical</i>	Baik	34	79,1	74	74,0
	Kurang	9	20,9	26	26,0
<i>Social</i>	Baik	43	100,0	98	98,0
	Kurang	0	0,0	2	2,0
<i>Spiritual</i>	Baik	40	83,0	96	96,0
	Kurang	3	7,0	4	4,0

kegiatan perkuliahan dianggap tidak menghalangi peserta didik untuk bersosialisasi dan beribadah.⁷

Berdasarkan jenis kelamin, persentase *emotional wellness* lebih baik pada perempuan (78%) dibandingkan laki-laki (74,4%), persentase *enviromental wellness* lebih baik pada laki-laki (100%) dibandingkan perempuan (98%), persentase *intellectual wellness* lebih baik pada perempuan (97%) dibandingkan laki-laki (95,3%), persentase *occupational wellness* lebih baik pada laki-laki (88,4%) dibandingkan perempuan (86,0%), persentase *physical wellness* lebih baik pada laki-laki (79,1%) dibandingkan pada perempuan (74%), persentase *social wellness* lebih baik pada laki-laki (100%) dibandingkan pada perempuan (98%), dan yang terakhir persentase *spiritual wellness* lebih baik pada perempuan (96%) dibandingkan pada laki-laki (83%).

Keterbatasan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif *cross-sectional descriptive*. Adapun kekurangan dari metode tersebut adalah penelitian ini memberikan informasi yang terbatas tentang pengaruh variabel-variabel yang diteliti, karena peneliti tidak dapat mengisolasi atau menekan variabel-variabel lain yang konstan, maka peneliti tidak dapat mengharapkan bukti nyata tentang sebab-akibat. Kerugian selanjutnya adalah motivasi subjek yang tidak konsisten. sebagai peneliti kita perlu memastikan bahwa jawaban responden dapat dipercaya. Ini sangat tergantung pada perhatian, simpati, minat, dan kerjasama para subjek penelitian. Terlebih karena masalah waktu

penelitian yang cukup singkat, pengamatan terhadap subjek hanya dilakukan sebanyak satu kali.

Instrumen penelitian berupa *Google Form* juga membatasi komunikasi langsung antara peneliti dan subjek penelitian. Kesulitan lainnya adalah tidak ditemukannya sumber penelitian terkait tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Indonesia yang dapat diakses. Sehingga peneliti tidak dapat membandingkan hasil penelitian yang didapat dengan penelitian yang sudah ada.

SIMPULAN

Tingkat *wellness* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 – 2017 sudah relatif baik. Dimensi *wellness* dari jumlah kategori baik yang tertinggi adalah *enviromental* dan *social wellness* (98,6%), selanjutnya *intellectual wellness* (96,5%), *spiritual wellness* (95,1%), *occupational wellness* (86,7%), *emotional wellness* (76,9%), dan yang terendah yaitu *physical wellness* (75,5%).

DAFTAR PUSTAKA

- Martin S. More hours, more tired, more to do: results from the CMA's 2002 Physician Resource Questionnaire. *C Can Med Assoc J = J l'Association medicale Can.* 2002;167(5):521–2.
- Virtanen P, Oksanen T, Kivimaki M, Virtanen M, Pentti J, Vahtera J. Work stress and health in primary health care physicians and hospital physicians. *Occup Environ Med* [Internet]. 2008;65(5):364–6. Available from: <http://oem.bmj.com/cgi/doi/10.1136/oem.2007.034793>

3. Slavin SJ, Schindler DL, Chibnall JT. Medical student mental health 3.0: Improving student wellness through curricular changes. *Acad Med*. 2014;89(4):573–7.
4. Wallace JE, Lemaire JB, Ghali WA. Physician wellness: a missing quality indicator. *Lancet* [Internet]. 2009; 374(9702): 1714–21. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61424-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61424-0)
5. Drolet BC, Rodgers S. A comprehensive medical student wellness program-design and implementation at vanderbilt school of medicine. *Acad Med*. 2010;85(1):103–10.
6. McGrady A, Brennan J, Lynch D, Whearty K. A wellness program for first year medical students. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2012;37(4):253–60.
7. Welk K, Corbin W, Welk G, Corbin C. *Concepts of Fitness And Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach, Loose Leaf Edition* [Internet]; 2015. Available from: https://books.google.co.id/books?id=_UcpCwAAQBAJ



This work is licensed under a Creative Commons Attribution