

Strategi Sehat dan Cerdas Menjaga Keseimbangan Fisik, Mental dan Kesehatan Reproduksi dalam Mencegah Burnout Menjelang UAP pada Mahasiswa Kebidanan

Nurmalasyari¹, Gunarmi², Eka Vicky Yulivantina³

^{1,2,3} STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 10 September 2026, Revised : 18 September 2026, Published : 28 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurmalasyari

E-mail: malahapsah@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik, praktik klinik, penyelesaian tugas akhir, dan persiapan Ujian Akhir Program (UAP) yang dapat meningkatkan risiko stres akademik, overthinking, dan burnout. Hasil identifikasi awal menunjukkan masih rendahnya pemahaman mahasiswa mengenai burnout, strategi pengelolaan stres, pola hidup sehat, serta hubungan kesehatan fisik, mental, dan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa dalam mencegah burnout menjelang UAP. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik teknik relaksasi. Sasaran kegiatan adalah 20 mahasiswa DIII Kebidanan yang sedang mempersiapkan UAP. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest serta kuesioner kepuasan peserta. Hasil pretest menunjukkan 13 peserta (65%) memiliki pengetahuan kurang, 5 peserta (25%) cukup, dan 2 peserta (10%) baik. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan berlangsung lancar, peserta aktif mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan, serta memberikan tanggapan positif terhadap materi dan metode edukasi. Edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan burnout, pengelolaan stres, serta pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan kesehatan reproduksi sebagai persiapan menghadapi UAP.

Kata kunci - burnout, manajemen stres, mahasiswa kebidanan

Abstract

Final-year students face various academic demands, clinical practice, completion of final projects, and preparation for the Final Program Examination (UAP), which may increase the risk of academic stress, overthinking, and burnout. Initial identification showed limited student knowledge regarding burnout, stress management, healthy lifestyles, and the relationship between physical, mental, and reproductive health. This activity aimed to improve students' knowledge and understanding of burnout prevention in preparation for the UAP. The Community Service Activity was conducted through interactive health education, discussions, question-and-answer sessions, and relaxation technique practices. The participants were 20 Diploma III Midwifery students preparing for the UAP. Data were collected using pretest, posttest, and participant satisfaction questionnaires. The pretest results showed that 13 participants (65%) had low knowledge, 5 (25%) had moderate knowledge, and 2 (10%) had good knowledge. After the education session, participants demonstrated improved knowledge. The activity ran smoothly, with active participation and positive responses to the materials and educational methods. Interactive health education can improve students' knowledge of burnout prevention, stress management, and the importance of maintaining physical, mental, and reproductive health in preparation for the UAP.

Keywords - burnout, stress management, midwifery students

How To Cite : Nurmalasyari, N., Gunarmi, G., & Yulivantina, E. V. (2026). *Strategi Sehat dan Cerdas Menjaga Keseimbangan Fisik, Mental dan Kesehatan Reproduksi dalam Mencegah Burnout Menjelang UAP pada Mahasiswa Kebidanan*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(1), 641 - 650. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i1.1782>

Copyright ©2026 Nurmalasyari, Gunarmi Gunarmi, Eka Vicky Yulivantina

PENDAHULUAN

Mahasiswa kebidanan tingkat akhir merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan praktik klinik, penyelesaian tugas akhir, serta persiapan menghadapi Ujian Akhir Program (UAP). Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres karena mahasiswa harus memenuhi tuntutan pembelajaran sekaligus mencapai kompetensi klinik. Hasil integrative review menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan dan kebidanan mengalami stres yang bersumber dari aspek akademik, klinik, dan faktor lainnya, dengan lingkungan klinik menjadi salah satu sumber stres yang dominan. Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko gangguan kesejahteraan dan burnout pada mahasiswa bidang kesehatan (Smith & Yang, 2017; Petley et al., 2022).

Mahasiswa kebidanan tingkat akhir merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan praktik klinik, penyelesaian tugas akhir, serta persiapan menghadapi Ujian Akhir Program (UAP). Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres karena mahasiswa harus memenuhi tuntutan pembelajaran sekaligus mencapai kompetensi klinik. Di samping itu, mahasiswa bidang kesehatan juga dihadapkan pada beban pembelajaran yang intensif, jam praktik yang panjang, peningkatan tanggung jawab, serta tuntutan untuk mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam situasi klinik. Hasil integrative review menunjukkan bahwa mahasiswa bidang kesehatan, termasuk mahasiswa kebidanan, menghadapi berbagai sumber stres yang berasal dari aspek akademik, klinik, sosial, dan kehidupan sehari-hari, dengan tuntutan akademik dan lingkungan klinik menjadi faktor yang penting diperhatikan (Di Mario et al., 2024)

Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout. Systematic review dan meta-analysis pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa academic burnout merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan berbagai faktor pendidikan, psikologis, dan kondisi kesehatan mahasiswa (Hernández-Mariano et al., 2024). Dengan demikian, mahasiswa kebidanan tingkat akhir memerlukan strategi pengelolaan stres yang dapat membantu mempertahankan kesejahteraan selama menghadapi tuntutan akademik dan praktik klinik.

Burnout pada mahasiswa dapat ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi dan keterlibatan dalam kegiatan akademik, serta menurunnya kemampuan menjalankan aktivitas pembelajaran secara optimal. Mahasiswa bidang kesehatan merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik karena beban pembelajaran, tuntutan kompetensi, dan persiapan memasuki lingkungan profesional. Kajian sistematis menunjukkan bahwa burnout dapat muncul sejak masa pendidikan dan berbagai intervensi telah dikembangkan untuk membantu mahasiswa bidang kesehatan mengurangi gejala burnout (Wang et al., 2024; Daya & Hearn, 2018).

Menjelang pelaksanaan UAP, tekanan akademik dapat semakin meningkat karena mahasiswa dituntut menyelesaikan berbagai kewajiban pendidikan sekaligus mempersiapkan diri menghadapi evaluasi akhir. Kondisi tersebut dapat disertai kekhawatiran terhadap hasil ujian, kesulitan mengatur waktu belajar, kurangnya waktu istirahat, dan kecenderungan memikirkan berbagai kemungkinan secara berlebihan atau overthinking. Pada mahasiswa bidang kesehatan, beban akademik yang tinggi dan gangguan keseimbangan antara kegiatan pendidikan dengan kehidupan sehari-hari dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan peningkatan stres dan gangguan kesejahteraan (Hathaisaard et al., 2022; Petley et al., 2022). Selain faktor akademik, pola hidup dan kemampuan koping juga merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam menghadapi tekanan pendidikan. Kurangnya waktu istirahat, gangguan keseimbangan aktivitas, dan keterbatasan kemampuan mengelola stres dapat memperburuk pengalaman stres mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu dibekali kemampuan mengenali sumber stres, menggunakan strategi koping adaptif, serta menerapkan teknik pengelolaan stres yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kajian sistematis pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa intervensi yang memberikan informasi dan keterampilan manajemen stres memiliki potensi dalam membantu mahasiswa mengelola stres (Labrague, 2024).

Kondisi spesifik mitra dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Institut Batari Toja Watampone yang sedang berada pada tahap akhir pendidikan dan mempersiapkan UAP. Berdasarkan identifikasi awal terhadap 20 mahasiswa sasaran, ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai burnout, overthinking, manajemen

stres, pola hidup sehat, serta keterkaitan antara kesehatan fisik, mental, dan kesehatan reproduksi. Hasil pretest menunjukkan bahwa 13 peserta (65%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 5 peserta (25%) berada pada kategori cukup, dan hanya 2 peserta (10%) berada pada kategori baik. Data tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan mahasiswa untuk mempersiapkan diri menghadapi tekanan akademik menjelang UAP dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki. **Data pada paragraf ini merupakan data identifikasi awal kegiatan/mitra sehingga tidak memerlukan sitasi eksternal.

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi mengenai burnout, tetapi juga membekali mereka dengan strategi praktis untuk mengelola stres dan menghadapi tekanan akademik. Pemilihan edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik teknik relaksasi didasarkan pada kebutuhan tersebut. Pendekatan edukasi yang memberikan pengetahuan sekaligus keterampilan pengelolaan stres dapat membantu mahasiswa memahami dan menerapkan strategi koping secara lebih praktis. Bukti dari berbagai kajian menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres pada mahasiswa bidang kesehatan dapat memberikan manfaat terhadap stres psikologis, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh jenis, durasi, dan metode intervensi (Ji et al., 2024).

Penelitian dan program intervensi sebelumnya telah banyak membahas stres dan burnout pada mahasiswa bidang kesehatan. Pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan, kajian menunjukkan bahwa stres berkaitan dengan tuntutan akademik dan klinik, sedangkan berbagai intervensi yang telah digunakan antara lain *mindfulness*, pengembangan keterampilan koping, dan strategi pengelolaan stres. Namun, kajian mengenai intervensi pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan masih menunjukkan bahwa pengembangan intervensi berada pada tahap yang relatif awal dan sebagian besar berfokus pada tingkat individu (Smith & Yang, 2017). Pada kelompok mahasiswa kedokteran, *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat membantu menurunkan stres dan gejala burnout. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan adanya variasi dalam desain, durasi, dan bentuk intervensi sehingga masih diperlukan pengembangan program yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan kelompok sasaran (Hathaisaard et al., 2022; Wang et al., 2024).

Sementara itu, *systematic review* pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres yang memberikan informasi dan keterampilan pengelolaan stres merupakan pendekatan yang banyak digunakan dan sebagian besar menunjukkan efek positif, walaupun kualitas bukti dan keberlanjutan efek intervensi masih menjadi perhatian. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan keterampilan praktis dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu mahasiswa menghadapi stres pendidikan (Petley et al., 2022).

Berdasarkan kajian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memiliki posisi pada pengembangan edukasi yang lebih kontekstual bagi mahasiswa kebidanan tingkat akhir yang secara khusus sedang mempersiapkan UAP. Unsur kebaruan kegiatan terletak pada pengintegrasian materi mengenai pencegahan burnout, *overthinking*, manajemen stres, strategi belajar dan pengelolaan waktu, pola hidup sehat, kesehatan reproduksi, serta praktik teknik relaksasi dalam satu kegiatan edukasi. Pendekatan ini berbeda dari kegiatan yang hanya berfokus pada satu aspek, seperti *mindfulness* atau stres, karena materi disusun berdasarkan kebutuhan spesifik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi UAP. Pendekatan integratif semacam ini relevan dengan rekomendasi penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pengembangan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa bidang kesehatan (Madigan et al., 2024).

Berdasarkan kondisi mitra dan kesenjangan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui edukasi kesehatan dengan tema "Overthinking No, Passing UAP Go: Strategi Sehat dan Cerdas Menjaga Keseimbangan Fisik, Mental dan Kesehatan Reproduksi dalam Mencegah Burnout Menjelang Ujian Akhir Program (UAP)". Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa DIII Kebidanan dalam mengenali burnout dan faktor risikonya, mengelola stres akademik dan *overthinking*, menerapkan strategi belajar dan pengelolaan waktu yang efektif, serta menjaga kesehatan fisik, mental, dan kesehatan reproduksi menjelang UAP. Tujuan tersebut diterjemahkan ke dalam indikator keberhasilan berupa peningkatan skor dan kategori pengetahuan berdasarkan perbandingan hasil pretest dan posttest, keterlibatan peserta dalam diskusi dan praktik relaksasi, serta tingkat kepuasan peserta terhadap materi, metode, dan pelaksanaan kegiatan.

Pendekatan pretest-posttest dapat digunakan untuk melihat perubahan pengetahuan setelah pemberian edukasi, sedangkan evaluasi kepuasan digunakan untuk mengetahui penerimaan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menggunakan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan burnout serta pengelolaan stres menjelang Ujian Akhir Program (UAP). Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 2 Juni 2026 di Institut Batari Toja Watampone, dengan sasaran 20 mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan tingkat akhir yang dipilih secara purposive.

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, SAP, media PowerPoint dan leaflet, serta instrumen evaluasi. Pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pretest, dilanjutkan penyampaian materi mengenai burnout, overthinking, stres akademik, manajemen stres, pengelolaan waktu, teknik belajar efektif, pola hidup sehat, kesehatan reproduksi, dan teknik relaksasi deep breathing melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik. Kegiatan diakhiri dengan posttest dan pengisian kuesioner kepuasan peserta.

Instrumen pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Jawaban benar diberi skor 1 dan salah 0. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang ($\leq 55\%$). Kuesioner kepuasan menggunakan skala Likert dan mencakup aspek materi, narasumber, media, metode, dan pelaksanaan kegiatan. Instrumen disusun berdasarkan materi edukasi dan, apabila merupakan adaptasi, sumber instrumen dicantumkan.

Data pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase dengan membandingkan perubahan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Data kepuasan dianalisis berdasarkan persentase respons peserta, sedangkan observasi digunakan untuk menggambarkan keaktifan peserta. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan setelah edukasi, sekurang-kurangnya 80% peserta mencapai kategori pengetahuan cukup atau baik, minimal 80% peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan minimal 80% peserta memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan juga dinilai berhasil apabila peserta mampu mengikuti praktik teknik deep breathing sesuai instruksi. Kegiatan memperhatikan prinsip etika berupa pemberian informasi, kesediaan peserta, kerahasiaan data, dan penggunaan data hanya untuk kepentingan evaluasi serta pelaporan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

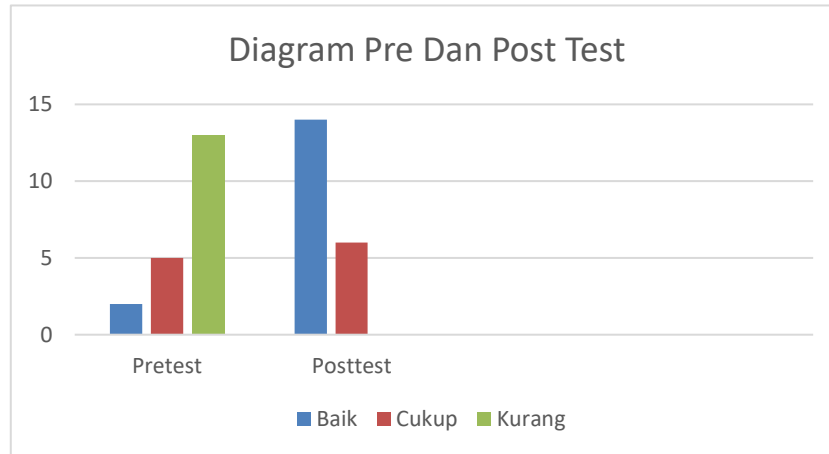
Sehat dan Cerdas Menjaga Keseimbangan Fisik, Mental, dan Kesehatan Reproduksi dalam Mencegah Burnout Menjelang Ujian Akhir Program (UAP) pada Mahasiswa Kebidanan” dilaksanakan pada Selasa, 2 Juni 2026 di Institut Batari Toja Watampone. Kegiatan diikuti oleh 20 mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan yang sedang mempersiapkan diri menghadapi Ujian Akhir Program (UAP). Kegiatan meliputi pretest, edukasi, diskusi dan tanya jawab, praktik teknik relaksasi deep breathing, posttest, serta evaluasi kepuasan peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Seluruh peserta kegiatan berjumlah 20 mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Institut Batari Toja Watampone. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir sehingga data pretest dan posttest dapat diperoleh dari seluruh peserta.

Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi : Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang.



Gambar 2. Pebandingan Pretest dan Post Test

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat perubahan tingkat pengetahuan mahasiswa setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, dari 20 peserta hanya terdapat 2 mahasiswa (10%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan 5 mahasiswa (25%) berada dalam kategori cukup dan 13 mahasiswa (65%) berada dalam kategori kurang. Setelah diberikan edukasi, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta. Jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 14 mahasiswa (70%), sedangkan kategori cukup meningkat menjadi 6 mahasiswa (30%). Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat pengetahuan kategori kurang mengalami penurunan yang signifikan, yaitu dari 13 mahasiswa (65%) pada pretest menjadi 0 mahasiswa (0%) pada posttest. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa edukasi yang diberikan memberikan perubahan positif terhadap tingkat pengetahuan peserta. Peningkatan kategori baik sebesar 60 poin persentase, dari 10% menjadi 70%, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti edukasi. Selain itu, tidak adanya peserta yang berada dalam kategori kurang pada hasil posttest menunjukkan bahwa edukasi mampu membantu meningkatkan pengetahuan peserta secara keseluruhan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai materi yang diberikan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pencegahan burnout menjelang Ujian Akhir Program (UAP) dapat menjadi salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (World Health Organization, 2022). Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung kemampuan individu mengenali masalah kesehatan dan menentukan strategi yang sesuai untuk mengatasinya (Notoatmodjo, 2022). Menurut Sharma (2021), pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman individu mengenai masalah kesehatan sekaligus menjadi dasar dalam membentuk kemampuan dan perilaku yang mendukung kesehatan.

Pada mahasiswa tingkat akhir, tuntutan akademik, praktik klinik, penyelesaian tugas akhir, dan persiapan ujian dapat menjadi sumber stres yang apabila berlangsung terus-menerus berpotensi menyebabkan kelelahan emosional dan burnout. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai stres dan strategi coping dapat menjadi langkah awal untuk membantu mahasiswa mengenali tekanan yang dihadapi serta mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tuntutan akademik (Liu et al., 2023).



Gambar 3. Pemberian Hadiah Pada Mahasiswa yang Aktif dalam Kegiatan Diskusi

Pemberian edukasi dalam kegiatan ini mencakup burnout, overthinking, stres akademik, manajemen waktu, teknik belajar efektif, pola hidup sehat, manajemen stres, dan kesehatan reproduksi yang disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir (American Psychological Association, 2023). Materi yang komprehensif memungkinkan mahasiswa memperoleh pemahaman tidak hanya mengenai pengertian dan faktor penyebab burnout, tetapi juga mengenai berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan akademik (World Health Organization, 2022). Edukasi kesehatan yang diberikan secara sistematis dapat meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan sehingga individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengambil keputusan terkait kesehatan dirinya (Notoatmodjo, 2022).

Salah satu aspek yang menjadi perhatian dalam kegiatan ini adalah overthinking yang dapat muncul ketika mahasiswa menghadapi ketidakpastian mengenai hasil ujian, kemampuan akademik, dan tuntutan kelulusan. Dalam perspektif psikologi, kekhawatiran merupakan respons kognitif yang dapat muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Kekhawatiran yang berlangsung secara berlebihan dapat mempertahankan respons stres dan memengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan (American Psychological Association, 2023). Menurut Sarafino dan Smith (2020), stres terjadi ketika individu menilai tuntutan lingkungan sebagai sesuatu yang melebihi atau mengancam sumber daya yang dimilikinya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi respons psikologis maupun fisiologis individu. Sejalan dengan itu, Cuervo-Gil et al. (2023) menunjukkan bahwa academic stress, dan rumination berkaitan dengan masalah psikologis pada mahasiswa. Oleh karena itu, kemampuan mengenali dan mengelola kekhawatiran menjadi bagian penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama persiapan Ujian Akhir Program (UAP).. Oleh karena itu, mahasiswa perlu dibekali kemampuan mengenali pikiran yang tidak adaptif dan mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik (World Health Organization, 2022).

Materi mengenai teknik *active recall*, *mind mapping*, dan teknik Pomodoro diberikan sebagai strategi untuk membantu mahasiswa mengatur proses belajar secara lebih terstruktur dan efisien (Dunlosky et al., 2013). Active recall merupakan strategi belajar yang melibatkan proses mengingat kembali informasi secara aktif sehingga dapat membantu memperkuat proses pembelajaran dan retensi informasi. Active recall merupakan strategi belajar yang melibatkan proses mengingat kembali informasi secara aktif sehingga dapat membantu memperkuat proses pembelajaran dan retensi informasi. Strategi ini mendorong mahasiswa untuk mengambil kembali informasi dari memori, bukan hanya membaca atau mempelajari materi secara pasif. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa strategi berbasis active recall, seperti flashcard dan practice testing, memiliki potensi dalam meningkatkan retensi informasi dan mendukung capaian akademik mahasiswa (Xu et al., 2024). Penggunaan strategi belajar yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan pada pola belajar menjelang ujian dan meningkatkan keteraturan dalam mempersiapkan materi akademik (Dunlosky et al., 2013).

Teknik relaksasi deep breathing yang dipraktikkan dalam kegiatan merupakan salah satu strategi sederhana yang dapat digunakan untuk membantu mengelola respons stres dan meningkatkan kondisi relaksasi (Zaccaro et al., 2018). Pernapasan lambat dan terkontrol dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom dan berkaitan dengan peningkatan respons relaksasi tubuh (Zaccaro et al., 2018). Penggunaan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan memungkinkan mahasiswa menerapkannya secara mandiri ketika menghadapi ketegangan selama masa persiapan UAP (American Psychological Association, 2023).

Metode penyuluhan interaktif yang digunakan dalam kegiatan ini juga menjadi salah satu faktor yang mendukung proses pembelajaran peserta (Notoatmodjo, 2022). Pembelajaran yang melibatkan ceramah, diskusi, tanya jawab, berbagi pengalaman, dan praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi sekaligus menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka hadapi (Notoatmodjo, 2022). Pendekatan partisipatif dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan keterlibatan peserta karena proses pembelajaran tidak hanya berlangsung satu arah dari pemberi informasi kepada sasaran (Green & Kreuter, 2023).

Penggunaan media PowerPoint dan leaflet juga mendukung proses penyampaian informasi kepada peserta karena media visual dapat membantu menyajikan materi secara sistematis dan lebih mudah dipahami (Notoatmodjo, 2022). Media edukasi yang sesuai dengan karakteristik sasaran dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan kemampuan peserta dalam menerima informasi kesehatan (Green & Kreuter, 2023). Leaflet juga dapat digunakan sebagai media pengingat yang memungkinkan peserta membaca kembali informasi setelah kegiatan edukasi selesai (Notoatmodjo, 2022).

Pendekatan kegiatan yang mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, dan kesehatan reproduksi memberikan perspektif yang lebih menyeluruh mengenai kesehatan mahasiswa (World Health Organization, 2022). Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan sehingga pemeliharaan kesehatan mahasiswa perlu memperhatikan aspek psikologis maupun fisik (World Health Organization, 2022). Stres yang berkepanjangan juga dapat berkaitan dengan perubahan pola tidur, pola makan, kelelahan, dan berbagai keluhan fisik sehingga mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan kesehatan dirinya (Johnson et al. (2023).

Kesehatan reproduksi juga perlu diperhatikan pada mahasiswa perempuan karena kondisi stres dan perubahan gaya hidup dapat berkaitan dengan perubahan fungsi fisiologis dan kualitas hidup. Pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu mahasiswa mengenali pentingnya menjaga pola hidup sehat selama menghadapi tekanan akademik (Poitras et al., 2024). Menurut Astuti et al. (2024), stres yang berlangsung berkepanjangan dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh, termasuk sistem reproduksi perempuan, serta dapat berkaitan dengan perubahan pola menstruasi dan perilaku kesehatan seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas istirahat. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan penerapan pola hidup sehat menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan kesehatan reproduksi perempuan. Dengan demikian, edukasi yang menggabungkan kesehatan mental, fisik, dan reproduksi dapat membantu mahasiswa memahami bahwa keberhasilan menghadapi UAP tidak hanya ditentukan oleh intensitas belajar, tetapi juga oleh kemampuan menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh (World Health Organization, 2022).

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa bidang kesehatan memiliki risiko mengalami stres dan burnout akibat beban akademik, tuntutan kompetensi, praktik klinik, dan tekanan menghadapi ujian (Liu et al., 2023). Intervensi berbasis edukasi dan manajemen stres dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Zhang et al., 2024). Program promosi kesehatan yang diberikan kepada mahasiswa juga dapat berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat (Kim et al., 2024).

Kontribusi kegiatan ini bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik kebidanan terletak pada penerapan pendekatan promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan. Menurut McKenzie et al. (2022), promosi kesehatan merupakan proses yang dapat membantu individu dan kelompok meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan serta meningkatkan kesehatan melalui perencanaan intervensi, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi yang sistematis. Dalam konteks pendidikan kebidanan, pendekatan tersebut dapat diterapkan melalui edukasi kesehatan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan mahasiswa, tetapi juga mendorong terbentuknya keterampilan dan perilaku kesehatan yang mendukung kesiapan mereka dalam

menjalankan pendidikan serta praktik profesional. Dengan demikian, kegiatan edukasi pencegahan burnout dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk membangun kesiapan mahasiswa secara menyeluruh sebelum memasuki dunia kerja sebagai tenaga kebidanan.

Mahasiswa kebidanan yang mampu menjaga kesehatan fisik dan mental serta mengelola stres secara adaptif diharapkan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menjalankan proses pendidikan dan membangun profesionalisme sebagai calon bidan. Edukasi pencegahan burnout juga dapat dikembangkan menjadi bagian dari program pembinaan mahasiswa tingkat akhir secara berkelanjutan di lingkungan institusi pendidikan kesehatan (Zhang et al., 2024). Upaya tersebut perlu disertai penguatan resiliensi dan keterampilan menjaga kesejahteraan diri agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan selama pendidikan dan mempersiapkan diri secara lebih baik untuk memasuki kehidupan profesional di bidang kesehatan (Chowthi-Williams, 2023).

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi utama masih berfokus pada perubahan pengetahuan melalui pretest dan posttest sehingga belum dapat menunjukkan secara langsung perubahan tingkat burnout, stres, atau perilaku mahasiswa dalam jangka panjang (Liu et al., 2023). Pengukuran menggunakan instrumen burnout dan stres yang tervalidasi serta evaluasi tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan manfaat intervensi edukasi (Zhang et al., 2024). Jumlah peserta yang terbatas pada 20 mahasiswa dari satu institusi juga menyebabkan hasil kegiatan perlu ditafsirkan secara hati-hati dan belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa kebidanan (Green & Kreuter, 2023). Menurut Rossi et al. (2019), evaluasi program perlu dilakukan secara sistematis dengan menilai desain, pelaksanaan, efektivitas, serta hasil program agar dapat diketahui sejauh mana suatu intervensi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi yang hanya dilakukan segera setelah kegiatan dapat memberikan gambaran mengenai hasil awal, tetapi belum sepenuhnya menunjukkan keberlanjutan dampak program. Oleh karena itu, pengukuran outcome perlu dilakukan secara terencana untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah intervensi dan menilai apakah perubahan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka waktu tertentu. Evaluasi yang dilakukan secara berkala juga dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program serta menjadi dasar untuk memperbaiki dan mengembangkan kegiatan pada pelaksanaan berikutnya.

Secara keseluruhan, edukasi kesehatan dengan pendekatan interaktif dan aplikatif dapat menjadi salah satu strategi promotif dalam membantu mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi tekanan akademik dan mencegah burnout (World Health Organization, 2022). Pengembangan kegiatan selanjutnya dapat dilakukan melalui kombinasi edukasi, pelatihan manajemen stres, pendampingan, konseling, serta evaluasi perubahan perilaku secara berkala (American Psychological Association, 2023). Pendekatan berkelanjutan tersebut diharapkan dapat mendukung terbentuknya mahasiswa yang tidak hanya memiliki kesiapan akademik, tetapi juga mampu mempertahankan kesehatan fisik, mental, dan reproduksi selama menjalani pendidikan kebidanan. Penerapan intervensi secara berkelanjutan dengan evaluasi yang terukur penting dilakukan agar kegiatan edukasi tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi dapat mendorong terbentuknya kemampuan pengelolaan stres dan perilaku kesehatan yang lebih adaptif pada mahasiswa (Sharma, 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Overthinking No, Passing UAP Go" pada 20 mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Institut Batari Toja Watampone menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai burnout, overthinking, manajemen stres, strategi belajar efektif, pola hidup sehat, kesehatan fisik, mental, dan reproduksi. Hasil pretest menunjukkan 65% peserta memiliki pengetahuan kurang, 25% cukup, dan 10% baik, sedangkan hasil posttest menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi. Dengan demikian, edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik deep breathing dapat digunakan sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik menjelang UAP. Kegiatan lanjutan berupa edukasi dan pendampingan diperlukan untuk menilai perubahan perilaku, tingkat stres, dan burnout mahasiswa dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Institut Batari Toja Watampone, khususnya Program Studi DIII Kebidanan, yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan kegiatan. Ucapan

terima kasih juga disampaikan kepada 20 mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Institut Batari Toja Watampone yang telah berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan. Terima kasih disampaikan kepada STIKes Guna Bangsa Yogyakarta melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Stress effects on the body*. American Psychological Association.
- Astuti, A., Rejeki, D., Handayani, R., Rahmah, L., Juwarni, S., Tiwatu, F. V., Kartini, M., Wahyuni, D., Padaunan, E., Lestari, P., Prasetyaningrum, H., & Mulyadi, E. (2024). *Manajemen stres dan kesehatan reproduksi*. Yayasan Kita Menulis.
- Chowthi-Williams, A. (Ed.). (2023). *Wellbeing and resilience for nursing, health and social care students*. SAGE Publications.
- Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Medical Teacher*, 40(2), 146–153. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1394999>
- Di Mario, S., Rollo, E., Gabellini, S., & Filomeno, L. (2024). How stress and burnout impact the quality of life amongst healthcare students: An integrative review of the literature. *Teaching and Learning in Nursing*, 19(4), 315–323. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2024.04.009>
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Aguayo-Estremera, R., Ortega-Campos, E., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2023). Prevalence and levels of burnout in nursing students: A systematic review with meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 72, 103753. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103753>
- Green, L. W., Gielen, A. C., Ottoson, J. M., Peterson, D. V., & Kreuter, M. W. (Eds.). (2022). *Health program planning, implementation, and evaluation: Creating behavioral, environmental, and policy change*. Johns Hopkins University Press. <https://doi.org/10.1353/book.100161>
- Hart, J., Byrne-Davis, L., Maltinsky, W., & Bull, E. (2023). *Training to change practice: Behavioural science to develop effective health professional education*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119833505>
- Hathaisaard, C., Wannarit, K., & Pattanaseri, K. (2022). Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 69, 102997. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102997>
- Hernández-Mariano, J. Á., Hurtado-Salgado, E., Velázquez-Núñez, M. del C., & Cupul-Uicab, L. A. (2024). Prevalence of academic burnout among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing Education*, 63(8), 533–539. <https://doi.org/10.3928/01484834-20240502-04>
- Ji, X., Guo, X., Soh, K. L., Japar, S., & He, L. (2024). Effectiveness of stress management interventions for nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nursing & Health Sciences*, 26(2), e13113. <https://doi.org/10.1111/nhs.13113>
- Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., George, E. A., et al. (2023). Mental and physical health impacts of mindfulness training for college undergraduates: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 14(9), 2077–2096. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02212-6>
- Labrague, L. J. (2024). Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among student nurses. *Nursing Reports*, 14(1), 362–375. <https://doi.org/10.3390/nursrep14010028>
- Linsley, P., & Roll, C. (2023). *Health promotion for nursing students (2nd ed.)*. SAGE Publications
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 931–957. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3>
- McKenzie, J. F., Neiger, B. L., & Thackeray, R. (2022). *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs (8th ed.)*. Jones & Bartlett Learning.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Petley, B., Husted, M., Lees, A., & Locke, R. (2022). The effectiveness of interventions and behaviour change techniques to reduce stress in student nurses: A systematic review. *Nurse Education Today*, 109, 105212. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105212>
- Poitras, M., Shearadz, F., Qureshi, A. F., Blackburn, C., & Plamondon, H. (2024). Bloody stressed! A systematic review of the associations between adulthood psychological stress and menstrual cycle irregularity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 163, 105784. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105784>
- Rossi, P. H., Lipsey, M. W., & Henry, G. T. (2019). *Evaluation: A systematic approach (8th ed.)*. SAGE Publications
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (10th ed.)*. Wiley.
- Sharma, M. (2021). *Theoretical foundations of health education and health promotion (4th ed.)*. Jones & Bartlett Learning
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 49, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
- Tating, D. L. R. P., Tamayo, R. L. J., Melendres, J. C. N., Chin, I. K., Gilo, E. L. C., & Nassereddine, G. (2023). Effectiveness of interventions for academic burnout among nursing students: A systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 20(2), 153–161. <https://doi.org/10.1111/wvn.12628>
- Velando-Soriano, A., Suleiman-Martos, N., Pradas-Hernández, L., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Gómez-Urquiza, J. L., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2023). Factors related to the appearance and development of burnout in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1142576. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1142576>
- Wang, Z., Wu, P., Hou, Y., Guo, J., & Lin, C. (2024). The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 1414. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Xu, J., Wu, A., Filip, C., Patel, Z., Bernstein, S. R., Tanveer, R., Syed, H., & Kotroczo, T. (2024). Active recall strategies associated with academic achievement in young adults: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 354, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.010>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>