

PERBEDAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA RANTAU DAN NON RANTAU FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AIRLANGGA

Aurelita Dwiokti Arvia^{1*}, Sri Sumarmi²

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga^{1,2}

*Corresponding Author : aurelita.dwiokti.arvia@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang sedang melakukan proses belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dibedakan menjadi dua kelompok yaitu, mahasiswa rantau dan non rantau. Kondisi pada kedua kelompok ini memiliki perbedaan dari segi paparan sosial dan budaya. Hal ini tak luput pula dengan perbedaan tingkat stres yang bisa saja memengaruhi konsumsi seseorang, terutama konsumsi *fast food*. Sehingga adanya masalah yang timbul akibat konsumsi *fast food* dalam jangka panjang pada status gizi mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan konsumsi *fast food* pada mahasiswa rantau dengan non rantau Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *cross sectional* dalam bentuk studi komparasi. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang merantau yaitu sebanyak 93 mahasiswa dan mahasiswa non rantau dengan jumlah yang sama. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner SQ-FFQ konsumsi fast food. Analisis data penelitian ini menggunakan uji Mann Whitney. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan pada konsumsi *fast food* ($p = 0,003$), sedangkan pada status gizi tidak terdapat perbedaan ($p = 0,471$) antara mahasiswa rantau dan non rantau. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan konsumsi *fast food* yang signifikan dan tidak terdapat perbedaan pada status gizi antara mahasiswa rantau dan non rantau. Upaya yang dapat dilakukan oleh pihak institusi ialah meningkatkan edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan bahaya konsumsi *fast food* dalam jumlah besar serta bekepanjangan.

Kata kunci : konsumsi *fast food*, mahasiswa, status gizi

ABSTRACT

A college student is a student who is carrying out the learning process at college, that divided into regional students and non-regional students. The conditions in these two groups are different in terms of social and cultural exposure. This also includes differences in stress levels which can affect a person's consumption, especially fast food consumption. There are problems that arise due to long-term consumption of fast food on students nutritional status. The aim of this research is to analyze the differences in fast food consumption between overseas and non-migrant students at the Faculty of Public Health, Airlangga University. This research is a study with a cross sectional design in the form of a comparative study, with 93 of regional and non-regional student from the Faculty of Public Health as the population. The technique sampling used is convenience sampling. The instrument used to collect data was the SQ-FFQ fast food. Analysis of this research data used the Mann Whitney test. The results show there is a difference in fast food consumption ($p=0.003$), while in nutritional status there is no difference ($p=0.471$) between regional and non-regional students. The conclusion of this research is that there is a significant difference in fast food consumption and there is no difference in nutritional status between regional and non-regional students. Efforts that can be made by institutions are to increasing socialization regarding the importance of consuming nutritious food and the dangers of consuming fast food in large quantities and for long periods of time.

Keywords : fast food consumptions, nutritional status, university student

PENDAHULUAN

Kegiatan merantau merupakan suatu kegiatan yang telah terjadi sejak zaman dahulu hingga sekarang. Sebagai seorang perantau, mereka akan meninggalkan tempat asal mereka

dalam jangka waktu yang lama. Berbagai tujuan dan faktor yang dapat mendorong seseorang untuk merantau, salah satu diantaranya yaitu untuk melanjutkan pendidikan. Di era yang semakin berkembang seperti saat ini, cukup banyak pula orang yang merantau untuk melanjutkan pendidikan. Salah satu kategori golongan pelajar yang banyak melakukan perantauan adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan kaum intelektual yang mampu untuk memerankan diri secara profesional dan proporsional baik di masyarakat maupun di dunia pendidikan. Ada empat peran penting mahasiswa yang diharapkan masyarakat, yaitu sebagai agent of change, social control, iron stock dan moral force (Cahyono, 2019).

Mahasiswa rantau sendiri dapat diartikan sebagai seorang pelajar di suatu perguruan tinggi yang meninggalkan kampung halamannya dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikan. Banyak faktor yang mendorong mahasiswa untuk merantau, salah satu diantaranya yaitu dikarenakan adanya ketidakmerataan pendidikan di Indonesia yang ditandai dengan lokasi perguruan tinggi yang berkualitas terletak di beberapa daerah saja (Halim dan Dariyo, 2017).

Berdasarkan data yang didapat dari UNESCO Global Flow of Tertiary-Level Students (2023), sebanyak 55.961 mahasiswa Indonesia melakukan studi keluar negeri. Hal ini menggambarkan cukup banyaknya mahasiswa yang melakukan perantauan ke luar negeri. Dari data BPS Provinsi Jawa Timur (2019), di Indonesia sendiri khususnya Provinsi Jawa Timur terdapat 822.635 mahasiswa yang mana 272.846 diantaranya merupakan mahasiswa yang merantau kuliah di kota Surabaya.

Pada masa studi di perguruan tinggi, mahasiswa umumnya menghadapi berbagai tantangan baru yang muncul pada manusia masa dewasa awal. Hal ini meliputi beberapa aspek yang cenderung harus dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa, yaitu seperti pengaturan jadwal kehidupan sehari-hari, cara bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, serta pengaturan gaya hidup. Salah satu aspek yang termasuk dalam gaya hidup ialah pola konsumsi. Pada kalangan remaja hingga dewasa, pola konsumsi *fast food* sangat marak dan digemari. Menurut Daulay (2014), makanan *fast food* digemari masyarakat dikarenakan praktis dari segi waktu, citarasa yang lebih nikmat, hingga harga yang terjangkau. Ini semua terkait dengan gaya hidup yang sudah mengarah ke modernitas. Adanya perkembangan jaman ini akan membawa perubahan pada gaya hidup (*lifestyle*), pola hidup (*life term*) dan kebutuhan (*needs*) dari masyarakat pada saat ini.

Berdasarkan penelitian Zahra dan Muniroh (2020), mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Airlangga memiliki status gizi yang cukup beragam, yaitu dengan persentasenya sebesar 14,1% untuk status gizi kurang, 67,6% gizi normal, 7% *overweight*, dan 11,3% obesitas. Dalam penelitian Kukreti & Bisht (2013) menyatakan bahwa beberapa faktor turut serta memengaruhi status gizi seseorang, salah satunya yaitu tingkat stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki seseorang ini dikaitkan dengan perilaku makan yang kurang sehat, berat badan yang lebih tinggi dan dengan demikian status gizi yang buruk. Menurut Bitty, et al (2019), juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah korelasi positif antara stres dengan status gizi.

Dalam keadaan stres, tubuh memiliki cara untuk meminimalisir keadaan dengan cara menerapkan mekanisme coping stress. Coping stress memiliki dua macam strategi, yaitu *problem focused strategies* dan *emotional focused coping strategies* (Folkman, 2013). Strategi yang seringkali dipilih ialah *emotional focused coping strategies*, karena individu cenderung merespon stres secara emosional (Adriyani, 2014). Salah satu metode coping stress yang dilakukan oleh sebagian besar orang ialah dengan makan. Pada metode ini, orang makan bukan karena dirinya merasa lapar, namun karena merasa tidak mampu menahan tekanan batin sehingga disebut pula dengan perilaku *emotional eating*. Berdasarkan penelitian Wijayanti, et al (2019), dari 46 sampel mahasiswa diperoleh sebesar 43,5% mengalami stres dan terjadi perubahan makan sebesar 54,3%. Kemudian, lebih dari 50% subyek memiliki asupan zat gizi

yang cenderung ternilai kurang, baik energi, karbohidrat, maupun protein. Mengenai perilaku makan pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Airlangga, ditunjukkan pada penelitian Fatmah (2022) bahwa mahasiswa dengan presentase sebesar 33,1% pada aspek perilaku *emotional eating* rendah dan status gizinya normal.

Dalam penelitian Aulia, et al (2018), disebutkan bahwa mahasiswa cenderung lebih memilih mengonsumsi *fast food* dengan beberapa alasan, yaitu waktu penyajian singkat, sebagai pengganti makanan yang tidak sempat dibawa, harga terjangkau, tempat nyaman serta strategis, dan adanya ajakan dari orang lain. Pada mahasiswa rantau sendiri, konsumsi *fast food* cenderung pula dipilih dengan alasan lebih cepat, praktis, dan mudah ditemui. Hal ini ditunjukkan pada sebanyak 70% mahasiswa yang bertempat tinggal di kos lebih sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah (Nurlita & Mardiyanti, 2017). Menurut penelitian Sogari, et al (2018), mahasiswa cenderung memiliki perilaku makan yang kurang baik, seperti gemar mengonsumsi *fast food*, gemar makanan dan minuman kemasan, makan di waktu larut malam, dan gemar minum minuman bersoda. Selain itu, adanya tekanan stres memicu produksi hormon kortisol semakin meningkat. Produksi hormon kortisol ini memicu metabolisme lemak dan karbohidrat dalam tubuh, sehingga nafsu makan ikut meningkat dan memicu tubuh berkeinginan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan garam (Legg, 2018). Pada penelitian Almogbel, et al (2019), menyebutkan bahwa ketika seseorang mahasiswa mengalami stres, mereka cenderung lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori, garam, dan gula, yang mana jenis makanan tersebut mudah ditemui pada makanan *fast food*. Kondisi ini berhubungan erat dengan coping stress berupa emotional eating. Adapun pada penelitian Nawaz, et al (2020), mengemukakan bahwa dari 200 mahasiswa, 57% diantaranya suka mengonsumsi *junk food* dan *fast food* ketika stres serta 48% diantaranya mengonsumsi makanan tinggi lemak ketika stres. Pada studi ini menyatakan bahwa konsumsi *fast/junk food* dipengaruhi oleh adanya stres. Permasalahan konsumsi fast food ini berdampak pada status gizi mahasiswa (Sitorus, et al, 2020) (Terba, 2022). Pada penelitian Hidayat (2016), juga menyebutkan bahwa dari hasil uji analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berpenyedap, makanan yang digoreng, soft drink dengan status gizi orang dewasa ($p < 0,05$).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa tingginya konsumsi *fast food* pada kalangan mahasiswa tergolong cenderung tinggi. Sehingga hal ini dapat memengaruhi status gizi mahasiswa. Terdapat beberapa faktor penyebab konsumsi fast food tinggi pada mahasiswa yaitu waktu penyajian singkat, sebagai pengganti makanan yang tidak sempat dibawa, harga terjangkau, tempat nyaman serta strategis, dan adanya ajakan dari orang lain. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis perbedaan konsumsi *fast food* dan status gizi pada mahasiswa rantau dan non rantau di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan desain penelitian studi komparatif. Penelitian observasional dilakukan karena responden tidak mendapatkan perlakuan dari peneliti, kemudian desain penelitian studi komparatif dikarenakan peneliti ingin mengetahui adanya perbedaan variabel independen terhadap variabel dependen dengan cara membandingkan mahasiswa rantau dan non rantau. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan data primer dengan bantuan instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, dengan sampel sebanyak 186 yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 93 orang mahasiswa rantau dan 93 mahasiswa non rantau. Dasar pengambilan sampel ini menggunakan rumus Slovin. Data yang telah dikumpulkan dari hasil kuesioner, kemudian diuji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, setelah itu dilakukannya analisis statistik berupa

uji Mann Whitney untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan antara kedua kelompok uji.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan program kesehatan masyarakat serta gizi pada tingkat semester yang beragam. Berikut merupakan karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sosial Demografi Responden

Variabel	Kelompok			
	Rantau		Non Rantau	
	n	%	n	%
Usia (tahun)				
19	41	44,1	22	23,7
20	23	24,7	37	39,8
21	25	26,9	27	29
22	4	4,3	7	7,5
Jenis Kelamin				
Laki-laki	78	83,9	66	71
Perempuan	15	16,1	27	29
Kelas				
Gizi A	15	16,1	17	18,3
Gizi B	31	33,3	9	9,7
IKM A	17	18,3	6	6,5
IKM B	9	9,7	22	23,7
IKM C	7	7,5	18	19,4
IKM D	14	15,1	21	22,6
Tingkat Semester				
Semester 1	40	43	25	26,9
Semester 3	14	15,1	23	24,7
Semester 5	15	16,1	33	35,5
Semester 7	24	25,8	12	12,9
Total	93	100	93	100

Karakteristik individu dari 186 responden penelitian pada Tabel 1. Mayoritas responden kelompok rantau (44,1%) berusia 19 tahun, sedangkan untuk kelompok non rantau (39,8%) berusia 20 tahun. Kemudian, baik kelompok rantau (83,9%) dan non rantau (71%) mayoritas berjenis kelamin Perempuan. Untuk asal kelas mayoritas kelompok rantau (33,3%) dari kelas gizi b, sedangkan kelompok non rantau (23,7%) dari kelas ikm b. Mayoritas tingkat semester kelompok rantau (43%) berada di semester 1, sedangkan kelompok non rantau (35,5%) berada pada semester 5.

Tabel 2. Perbedaan Konsumsi *Fast Food* antara Mahasiswa Rantau dan Non Rantau

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kelompok				P-Value
	Rantau		Non Rantau		
	n	%	n	%	
Normal	53	57	88	94,6	$p = 0,003$
Tinggi	40	43	5	5,4	
Total	93	100	93	100	-

Berdasarkan dari hasil analisis konsumsi *fast food* diketahui bahwa tingkat konsumsi *fast food* yang tinggi pada mahasiswa rantau (43%) lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa non rantau (5,4%). Berdasarkan dari hasil uji Mann Whitney, menghasilkan nilai p yaitu

sebesar 0,003, sehingga signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsumsi *fast food* yang signifikan antara mahasiswa rantau dan non rantau.

Tabel 3. Perbedaan Status Gizi antara Mahasiswa Rantau dan Non Rantau

Konsumsi Fast Food	Kelompok				P-Value
	Rantau		Non Rantau		
	n	%	n	%	
Kurus tingkat berat	0	0	0	0	p = 0,471
Kurus tingkat ringan	8	8,6	16	17,2	
Normal	61	65,6	67	72	
Gemuk tingkat ringan	13	14	10	10,8	
Gemuk tingkat berat	11	11,8	0	0	
Total	93	100	93	100	

Berdasarkan dari hasil analisis status gizi diketahui bahwa sebanyak 61 mahasiswa rantau memiliki status gizi yang normal, sedangkan pada mahasiswa non rantau yaitu sebanyak 67 orang. Berdasarkan dari hasil uji Mann Whitney, menghasilkan nilai p yaitu sebesar 0,471, sehingga tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi yang signifikan antara mahasiswa rantau dan non rantau.

PEMBAHASAN

Diambil dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa memiliki artian sebagai seorang pelajar yang sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati and Djibran, 2018). Pada usia tersebut termasuk pada masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal (Suryana, et al, 2022). Pada penelitian ini terdiri dari beberapa usia, yaitu usia 19, 20, 21, dan 22 tahun. Kelompok usia yang paling banyak pada penelitian ini ialah usia 19 tahun untuk kelompok mahasiswa rantau (44,1%) dan usia 20 tahun untuk kelompok mahasiswa non rantau (39,8%).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga berjenis kelamin perempuan (77,41%). Hal ini sejalan pula dengan penelitian Febriani (2019), dimana bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga berjenis kelamin perempuan (72,92%). Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Sam Ratulangi mayoritas berjenis kelamin perempuan (77,8%). Penelitian ini diikuti oleh mahasiswa aktif semester 1, 3, 5, dan 7 dengan presentase terbesar (43%) pada mahasiswa semester 1 untuk kelompok mahasiswa rantau dan (35,5%) pada mahasiswa semester 5 untuk kelompok mahasiswa non rantau. Kemudian, untuk kategori kelas, penelitian ini diikuti oleh kelas gizi A, gizi B, IKM A, IKM B, IKM C, dan IKM D dengan presentase terbesar (33,3%) pada mahasiswa gizi B untuk kelompok mahasiswa rantau dan (23,7%) pada mahasiswa IKM B untuk kelompok mahasiswa non rantau.

Rata-rata konsumsi *fast food* seseorang dapat diketahui dengan bantuan kuesioner SQ-FFQ. Berdasarkan Peranturan Kementerian Kesehatan no. 30 tahun 2013, seseorang dianggap memiliki konsumsi *fast food* yang tergolong tinggi apabila asupan gulanya lebih dari 50 gram/hari, natrium lebih dari 2000 mg/hari, dan lemak total lebih dari 67 gram/hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang merupakan seorang mahasiswa rantau sebanyak 40 orang (43%) tergolong memiliki konsumsi *fast food* yang tinggi, sedangkan mahasiswa non rantau yang tergolong mengonsumsi *fast food* tinggi berjumlah sebanyak 5 orang (5,4%). Uji Mann Whitney menunjukkan nilai p 0,003 yang mana berarti terdapat perbedaan konsumsi *fast food* yang signifikan pada mahasiswa rantau dan non rantau. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan konsumsi

fast food antara mahasiswa yang berasal dari Yunani dan yang berasal dari luar Yunani, dengan hasil uji statistik nilai p 0,001 (Ansari, et al, 2013).

Status gizi seseorang dapat diketahui melalui pengukuran IMT. Menurut Kemenkes 2018, digolongkan menjadi lima yaitu, kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, normal, gemuk tingkat ringan, dan gemuk tingkat berat. Responden dikatakan kurus tingkat ringan apabila hasil IMT $< 17,0$ kg/m², kurus tingkat ringan apabila IMT $17,0 - 18,4$ kg/m², normal apabila IMT $18,5 - 25,0$ kg/m², gemuk tingkat ringan apabila IMT $25,1 - 27,0$ kg/m², dan gemuk tingkat berat apabila IMT $> 27,0$ kg/m².

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden baik mahasiswa rantau maupun non rantau memiliki status gizi yang tergolong normal dengan jumlah responden secara berturut-turut yaitu 61 orang (65,5%) dan 67 orang (72%). Sedangkan, untuk status gizi gemuk tingkat berat terdapat perbedaan pada mahasiswa rantau yaitu sebanyak 11 orang (11,8%) dan pada mahasiswa non rantau tidak ada. Dari hasil uji Mann Whitney didapat nilai p 0,471 yang artinya tidak terdapat perbedaan status gizi yang signifikan pada mahasiswa rantau dan non rantau.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi pada mahasiswa yang berasal dari Samcheok dan luar Samcheok dengan nilai p 0,791 dengan sampel total sebanyak 260 mahasiswa (Bae, et al, 2007). Namun, hal ini tidak sejalan dengan penelitian lain sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan status gizi pada mahasiswa rantau dan yang tidak merantau pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai p 0,001 dan jumlah sampel total sebesar 112 mahasiswa (Lalu, et al, 2023). Perbedaan hasil ini dapat terjadi akibat adanya perbedaan jumlah populasi, kriteria sampel, dan waktu pengambilan data.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok mahasiswa rantau yang memiliki konsumsi fast food normal sebanyak 53 orang (57%) dan konsumsi fast food tinggi sebanyak 40 orang (43%). Sementara pada kelompok non rantau yang memiliki konsumsi fast food normal sebanyak 88 orang (94,6%) dan konsumsi fast food tinggi sebanyak 5 orang (5,4%). Kemudian, pada kelompok mahasiswa rantau yang memiliki status gizi kurus tingkat ringan sebanyak 8 orang (8,6%), normal sebanyak 61 orang (65,6%), gemuk tingkat ringan sebanyak 13 orang (14%), dan gemuk tingkat berat sebanyak 11 orang (11,8%). Sementara, pada kelompok non rantau yang memiliki status gizi kurus tingkat ringan sebanyak 16 orang (17,2%), normal sebanyak 67 orang (72%), dan gemuk tingkat ringan sebanyak 10 orang (10,8%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan konsumsi fast food ($p = 0,003$) antara mahasiswa rantau dan non rantau, kemudian tidak terdapat perbedaan status gizi ($p = 0,471$) antara mahasiswa rantau dan non rantau.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada civitas akademika Universitas Airlangga khususnya untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah mendukung terlaksananya dan terlalankannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adriyani, Juli. (2014). Coping Stres pada Wanita Karier yang Berkeluarga, Jurnal Al Bayan 21(30).

- Almogbel, E., Aladhadh, A. M., Almotyri, B. H., Alhumaid, A. F., & Rasheed, N. (2019). Stress associated alterations in dietary behaviours of undergraduate students of qassim university, Saudi Arabia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(13). <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.571>.
- Ansari, E.W., Stock, C., Mikolajczyk, R.T. (2013). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. *Biomed Central Journal*. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>.
- Aulia, S. G. B. et al. (2018). Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah*, 3(1), 130–139. <http://jim.unsyiah.ac.id/JFP/article/download/6472/4266>.
- Bae, Y.J., Lee, J.C, & Kim, M.H. (2007). Nutritional Status and Dietary Quality of College Students by Residing Types in Samcheok. *Journal of the Korean Dietetic Association* (4). <https://koreascience.kr/article/JAKO200756455784426>.
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64-71.
- Daulay, V. (2014). Persepsi Konsumen Dalam Memilih Makanan Cepat Saji (Studi di Restoran Cepat Saji KFC Suprpto Kota Bengkulu). *Skripsi*.
- Fatmah, S.D. (2022). Hubungan Perubahan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi selama Covid-19 (Studi di Mahasiswa S1 Gizi FKM UNAIR). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga (Skripsi, Universitas Airlangga).
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). Springer, Boston, MA.
- Gomes, A. R., Faria, S., & Lopes, H. (2016). Stress and psychological health: Testing the mediating role of cognitive appraisal. *Western Journal of Nursing Research*, 38(11), 1448-1468.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2). <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>.
- Hulukati, W., & Djibran, M.R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo: *Jurnal Bikotetik*, Vol. 2, No. 1.
- Kukreti, V. T., & Bisht, A. T. (2013). Stress and Nutritional Status of Individuals in Uttarakhand, North-ern India: Differential Effect of Gender. *Health Promotion Perspectives*, 3(2). <https://doi.org/10.5681/hpp.2013.029>.
- Lalu, N.A.S., Nengrum, E.I., Kadir, S., & Hadju., V.A. (2023). Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal di Rumah dengan Kos-Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/>
- Legg, T. J. (2018). How do I stop stress eating?. *Medical News Today*. Tersedia di <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320935>. [Diakses tanggal 5 Mei 2023].
- Nawaz, Hafiza Hina, Farooq, S., Rizwan, B., Noreen, S., Azhar, S., Bukht, H., Fatima, A., Ashraf, A., & Abid, F. (2020). Junk and Fast Food Consumption among Obese University Students. *EAS Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2(5). <https://doi.org/10.36349/easjnfs.2020.v02i05.009>.
- Nurlita, N., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>.

Zahrah, A., & Muniroh, L. (2020). Body Image Mahasiswa Gizi serta Kaitannya dengan Asupan Energi dan Status Gizi. *Media Gizi Indonesia*, 15(2).