

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN ASUPAN NUTRISI MAHASISWA UPERTIS DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Lisa Fradisa^{1*}

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia¹

*Corresponding Author : lisafradisa@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir, seringkali mengalami stres saat menghadapi banyaknya kendala dan tuntutan dalam upaya menyelesaikan studinya. Salah satu tuntutan tersebut adalah menyelesaikan persyaratan akademik berupa menyusun skripsi. Stres dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh, salah satunya adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan nutrisi. Stres yang dialami dapat menyebabkan asupan nutrisi yang tidak sehat dikonsumsi oleh mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan asupan nutrisi mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia. Metode penelitian yang digunakan deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*, dan teknik sampling adalah total sampling sebanyak 25 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*, *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, *Food Recall 2x24 Jam*. Analisis yang digunakan univariat dan bivariate menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian setelah dilakukan uji statistik dengan uji *Chi-Square* menunjukkan, hasil analisis untuk energi, protein, lemak dan karbohidrat dimana diperoleh nilai $P\text{Value} = (p > 0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan asupan nutrisi mahasiswa keperawatan Universitas Perintis Indonesia dalam menyusun skripsi yang ditandai dengan ($P\text{-value} > 0,05$). Saran untuk institusi pendidikan, diharapkan juga memperhatikan mekanisme coping atau pertahanan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan instrumen yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.

Kata kunci : asupan nutrisi , skripsi, tingkat stres

ABSTRACT

Final year students often experience stress when facing numerous obstacles and demands in their efforts to complete their studies. One of these demands is fulfilling academic requirements by writing a thesis. Stress can disrupt the balance of bodily functions, including physiology related to nutritional intake. The stress experienced can lead to unhealthy nutritional intake among students. This study aims to determine the relationship between stress levels and nutritional intake among nursing students writing their theses at Perintis University of Indonesia. The research method used is descriptive analytic with a cross-sectional design, and the sampling technique is total sampling with 25 respondents. The instruments used are the Perceived Stress Scale (PSS), Food Frequency Questionnaire (FFQ), and 2x24 Hour Food Recall. The analysis used is univariate and bivariate with Chi-Square. The results of the study, after statistical testing with Chi-Square, showed that the analysis results for energy, protein, fat, and carbohydrates had a $P\text{Value} = (p > 0.05)$. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between stress levels and nutritional intake among nursing students at Perintis University of Indonesia writing their theses, indicated by ($P\text{-value} > 0.05$). Suggestions for educational institutions include paying attention to the coping mechanisms or stress defenses of students writing their theses, and for future researchers to conduct studies with different instruments and a larger sample size.

Keywords : nutritional intake, stress level, thesis

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang termasuk mahasiswa. (Fitriana et al., 2022). Stres merupakan reaksi tubuh dalam menghadapi suatu tekanan psikologis maupun fisik ketika tubuh merasa terancam dari lingkungannya dimana keadaan ini berkaitan dengan aspek kehidupan. (Fradisa et al., 2022). Stres dapat terjadi

pada semua orang dan memiliki dampak yang buruk jika seseorang tidak mendapatkan penanganan dan solusi yang tepat (Hasmawati et al., 2021). Menurut Lazarus dan Folkman stress berkaitan erat dengan interaksi antara manusia dan lingkungan, karena stress dapat dipahami sebagai hubungan ataupun sebuah interaksi yang diartikan sebagai sebuah beban yang melebihi kekuatannya (Gamayanti et al., 2018).

Stres merupakan respon terhadap tekanan lingkungan individu yang terjadi ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya sehingga menimbulkan perasaan depresi (Bataineh, 2013). Berbagai permasalahan dapat timbul di kalangan mahasiswa, seperti manajemen waktu yang buruk dan penyelesaian tugas perkuliahan yang tidak tepat dapat menumpuk dan menyebabkan stres pada mahasiswa jika tidak mampu beradaptasi dengan permasalahan yang muncul (Sagita et al., 2017).

Bagi mahasiswa tingkat akhir, menulis skripsi bisa menjadi salah satu unsur stres. Stress yang dirasakan mahasiswa tercermin dari tanda dan gejala seperti kelelahan, kegelisahan, kurang semangat bahkan perasaan ingin berhenti mengerjakan skripsi (Gamayanti et al., 2018). Mahasiswa seringkali merasa stress karena tuntutan akademiknya, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan mental (Manginte, 2015).

Kesehatan mental menurut WHO yaitu dimana seorang individu sadar akan kemampuannya sendiri, bisa mengatasi segala tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi dalam komunitasnya. Di Indonesia kesehatan mental masih menjadi sebuah permasalahan yang sangat signifikan. Riskesdas 2018 dalam Rizkia (2019) menyatakan prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun keatas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di University of Gondar di Ethiopia prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa adalah 22,7% (Rahmayani et al., 2019). Kecemasan dan stres dapat mempengaruhi pola asupan nutrisi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Karlina Hale et al., 2023).

Stress dapat menyebabkan asupan nutrisi yang tidak sehat. Makanan manis dan coklat dilaporkan lebih banyak dikonsumsi pada saat stress, dan pada beberapa kelompok juga memiliki kecenderungan untuk makan lebih sedikit pada saat mengalami stress. Stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk perubahan kebiasaan makan yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan (Hasmawati et al., 2021).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dengan beberapa orang mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Perintis Indonesia sebagian mengaku mengalami perubahan asupan nutrisi baik dari frekuensi makan, asupan nutrisi yang dikonsumsi dan penurunan nafsu makan selama melakukan penyusunan skripsi. Dan seluruhnya mengalami stress ditandai dengan mudah marah, merasa cemas bahkan sampai menangis yang disebabkan kesulitan dalam menemui pembimbing dan waktu bimbingan yang susah untuk ditentukan (Fradisa et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan asupan nutrisi mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan asupan nutrisi mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia. Variable independen dalam penelitian ini yaitu tingkat stress, sedangkan variable dependen yaitu asupan nutrisi. Instrument yang digunakan untuk mengukur kedua variable adalah kuesioner yang terdiri dari variable independen menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan variable dependen menggunakan kuesioner *Food Frequency*

Questionnaire (FFQ), *Food Recall 2x24 Jam*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai Mei 2021. Tempat penelitian adalah kampus II Universitas Perintis Indonesia, dengan sampel sebanyak 25 orang. Analisis data penelitian kedua variable menggunakan analisis univariat dan bivariate menggunakan uji *Chi-Square*.

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan layak etik (*ethical approval*) dari komite etik penelitian kesehatan Universitas Perintis Indonesia.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Diketahui bahwa dari 25 responden, Sebagian besar sebanyak 44% mahasiswa berusia 22 tahun. Sebagian besar responden 48% memiliki BMI dengan kategori normal. Dan lebih dari separoh sebanyak 76% berjenis kelamin perempuan.

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (Tingkat Stres) Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

No	Variable	n	%
1	Ringan	1	4
2	Sedang	21	84
3	Berat	3	12
Total		25	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari 25 responden, lebih dari separoh sebanyak 21 responden (84%) mahasiswa keperawatan yang mengalami stress sedang selama menyusun skripsi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden (Frekuensi Makan) Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

Variable	n	%
Makanan pokok		
Baik	21	84
Kurang	4	16
Lauk Hewani		
Baik	17	68
Kurang	8	32
Lauk Nabati		
Baik	0	-
Kurang	25	100
Sayur-sayuran		
Baik	2	8
Kurang	23	92
Buah-buahan		
Baik	20	80
Kurang	5	20

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 25 responden, lebih dari separoh sebanyak 21 responden (84%) mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dengan distribusi Frekuensi kategori baik, dan lebih dari separoh sebanyak 17 responden (68%) mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi lauk hewani dengan kategori baik, dan semua responden sebanyak 25 (100%) memiliki frekuensi konsumsi lauk nabati dengan kategori kurang, lebih dari separoh sebanyak 23 responden (92%) memiliki frekuensi konsumsi sayur-sayuran dengan

kategori kurang, dan lebih dari separoh sebanyak 20 responden (80%) memiliki frekuensi konsumsi buah-buahan dengan kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden (Rerata Makan) Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

Variable	Hari 1		Variable	Hari 2	
	n	%		n	%
Jumlah kalori			Jumlah kalori		
≥100% AKG	-	-	≥100% AKG	-	-
80-99% AKG	-	-	80-99% AKG	1	4
70-80% AKG	-	-	70-80% AKG	-	-
<70%AKG	25	100	<70%AKG	24	96
Jumlah protein			Jumlah protein		
≥100% AKG	-	-	≥100% AKG	1	44
80-99% AKG	1	4	80-99% AKG	-	-
70-80% AKG	2	8	70-80% AKG	1	4
<70%AKG	22	88	<70%AKG	23	92
Jumlah lemak			Jumlah lemak		
≥100% AKG	-	-	≥100% AKG	-	-
80-99% AKG	-	-	80-99% AKG	2	8
70-80% AKG	2	8	70-80% AKG	1	4
<70%AKG	23	92	<70%AKG	22	88
Jumlah karbohidrat			Jumlah karbohidrat		
≥100% AKG	-	-	≥100% AKG	-	-
80-99% AKG	-	-	80-99% AKG	1	4
70-80% AKG	-	-	70-80% AKG	-	-
<70%AKG	25	100	<70%AKG	24	96

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa dari 25 responden semuanya mengalami deficit kalori pada hari 1 dan lebih dari separoh 96% juga mengalami deficit kalori pada hari 2. Lebih separoh sebanyak 22 responden (88%) mengalami deficit protein pada hari 1 dan lebih dari separoh responden sebanyak 23 responden (92%) mengalami deficit protein pada hari 2. Lebih separoh sebanyak 23 responden (92%) mengalami deficit lemak pada hari 1 dan lebih dari separoh responden sebanyak 22 responden (88%) mengalami deficit lemak pada hari 2. Semua responden sebanyak 25 responden (100%) mengalami deficit karbohidrat pada hari 1 dan lebih dari separoh responden sebanyak 24 responden (98%) mengalami deficit karbohidrat pada hari 2.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data bahwa ada sebanyak 18 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dengan kategori baik dan sebanyak 3 responden memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dengan kategori kurang. Selanjutnya ada sebanyak 14 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi lauk hewani dengan kategori baik dan sebanyak 7 responden memiliki frekuensi konsumsi lauk hewani dengan kategori kurang. Selanjutnya ada sebanyak 21 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi lauk nabati dengan kategori kurang. Selanjutnya ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi sayuran dengan kategori baik dan sebanyak 20 responden memiliki frekuensi konsumsi sayuran dengan kategori kurang.. Selanjutnya ada sebanyak 17 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi buah-buahan dengan kategori baik dan sebanyak 4 responden memiliki frekuensi konsumsi buah-buahan dengan kategori kurang. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan buah-buahan ditandai dengan didapatkan hasil *Pvalue* = ($p > 0.05$), dan terdapat hubungan yang signifikan tingkat

stress dengan frekuensi makan sayuran pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stress dengan Frekuensi Makan Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

Frekuensi makan	Tingkat stress						Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Makanan Pokok									
Baik	1	4	18	72	2	8	25	100	0.635
Kurang	0	-	3	12	1	4			
Lauk Hewani									
Baik	0	-	14	56	3	12	25	100	0.169
Kurang	1	4	7	28	0	-			
Lauk Nabati									
Baik	0	-	0	-	0	-	25	100	-
Kurang	1	4	21	84	3	12			
Sayuran									
Baik	1	4	1	4	0	-	25	100	0.002
Kurang	0	-	20	80	3	12			
Buah-buahan									
Baik	1	4	17	68	2	8	25	100	0.743
Kurang	0	-	4	8	1	4			

Tabel 5. Hubungan Tingkat Stress dengan Rerata Makan Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2021

Rerata Makan	Tingkat Stress						Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Energy									
Baik	0	-	0	-	0	-			
Sedang	0	-	1	4	0	-	25	100	0.906
Kurang	0	-	0	-	0	-			
Defisit	1	4	20	80	3	12			
Protein									
Baik	0	-	1	4	0	-			
Sedang	0	-	0	-	0	-	25	100	0.981
Kurang	0	-	1	4	0	-			
Defisit	1	4	19	76	3	12			
Lemak									
Baik	0	-	0	-	0	-			
Sedang	0	-	2	8	0	-	25	100	0.813
Kurang	0	-	1	4	0	-			
Defisit	1	4	18	72	3	12			
Karbohidrat									
Baik	0	-	0	-	0	-			
Sedang	0	-	1	4	0	-	25	100	0.936
Kurang	0	-	0	-	0	-			
Defisit	1	4	20	80	3	12			

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (energy) dengan kategori sedang dan sebanyak 20 responden dengan kategori deficit. Selanjutnya ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (protein) dengan kategori baik dan sebanyak 1 responden dengan kategori kurang dan 19 responden dengan kategori deficit. Selanjutnya ada sebanyak selanjutnya ada 2 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (lemak) dengan kategori sedang dan sebanyak 1 responden dengan kategori kurang dan 18 responden dengan kategori deficit.. Selanjutnya ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (karbohidrat) dengan kategori sedang dan 20 responden dengan kategori deficit. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan makanan energy, protein, lemak dan karbohidrat ditandai dengan didapatkan hasil *Pvalue* = ($p > 0.05$) pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

PEMBAHASAN

Potter & Perry (2005) menjelaskan bahwa respon stres setiap mahasiswa berbeda-beda. Respons ini bervariasi tergantung pada kesehatan masing-masing individu, kepribadian, pengalaman stres di masa lalu, mekanisme koping, jenis kelamin dan usia, besarnya stresor, dan keterampilan manajemen emosional. Sebagian besar responden mahasiswa berusia 22 tahun. Sebagian besar responden mahasiswa memiliki BMI dengan kategori normal. Dari 25 responden yang jenis kelamin terbanyak lebih dari separoh yang berjenis kelamin perempuan.

Wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada pria, hal ini sesuai dengan penelitian Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) dan Goff (2011) lebih lanjut Agolla & Ongori (2009), hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme pertahanan berorientasi tugas, sehingga perempuan muda lebih mungkin diidentifikasi ketika mereka sedang stres. Pada saat yang sama, pria cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi pada diri sendiri, sehingga pria menghadapi tekanan dari kehidupan akademik santai.

Univariat

Tingkat Stress

Terdapat tiga tingkatan stress dari hasil penelitian ini, terbanyak adalah kategori stress sedang sebanyak 21 responden pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pada penelitian Yurike A. *et.al* (2019) tentang stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas nusa cendana juga ditemukan responden paling banyak berada pada kategori stress berat (73%). Sedangkan pada penelitian Hasnawati *et. al* (2021) tentang hubungan stress dan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare ditemukan responden paling banyak berada pada kategori stress ringan (88%). Menurut asumsi peneliti bahwa mahasiswa memiliki potensi mengalami stress ringan hingga berat dalam menyusun skripsi.

Stres berarti setiap kali ada gangguan pada kebutuhan tubuh, respon terhadap tubuh tidak spesifik. Fenomena ini terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan fenomena reversal yang tidak dapat dihindari, setiap orang akan menyadari bahwa stres berdampak secara keseluruhan pada diri individu, yaitu secara fisik, mental, intelektual, sosial dan spiritual, stres juga dapat mengancam keseimbangan fisik (Hariana, 2014).

Frekuensi Makan

Dari 25 responden lebih dari separoh sebanyak 21 responden mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dengan kategori baik, dan lebih dari separoh sebanyak 17

responden mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi lauk hewani dengan kategori baik, dan semua responden sebanyak 25 memiliki frekuensi konsumsi lauk nabati dengan kategori kurang, lebih dari separoh sebanyak 23 responden memiliki frekuensi konsumsi sayur-sayuran dengan kategori kurang, dan lebih dari separoh sebanyak 20 responden memiliki frekuensi konsumsi buah-buahan dengan kategori baik.

Pada penelitian Abel et al. (2020) tentang stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas nusa cendana menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pola konsumsi kurang (69%). Sedangkan pada penelitian Karlina Hale et al. (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa akhir sebagian besar mengalami pola makan tidak baik dikarenakan tidak dapat mengatasi penyebab yang dapat mempengaruhi pola makan.

Penelitian ini diasumsikan bahwa, pola konsumsi kategori kurang disebabkan karena mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan manis dan cepat saji sehingga mengurangi penyerapan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Empat sehat lima sempurna adalah masakan yang terdiri dari lima jenis bahan yang dianggap optimal untuk menjaga kesehatan: makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah-buahan, dan susu.

Rerata Makan

Perolehan olahan data didapatkan bahwa dari 25 responden, semuanya mengalami deficit kalori pada hari 1 dan lebih dari separoh sebanyak 24 responden juga mengalami deficit kalori pada hari 2. Lebih separoh sebanyak 22 responden mengalami deficit protein pada hari 1 dan lebih dari separoh responden sebanyak 23 responden mengalami deficit protein pada hari 2. Lebih separoh sebanyak 23 responden mengalami deficit lemak pada hari 1 dan lebih dari separoh responden sebanyak 22 responden mengalami deficit lemak pada hari 2. Semua responden sebanyak 25 responden mengalami deficit karbohidrat pada hari 1 dan lebih dari separoh responden sebanyak 24 responden mengalami deficit karbohidrat pada hari 2.

Pada penelitian Hasmawati et al., (2021) tentang hubungan stress dan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare ditemukan sebanyak 41 responden memiliki asupan energi kurang. Sedangkan pada penelitian Wijayanti et al., (2019) tentang hubungan stress, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir ditemukan hampir separuh responden kekurangan asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak. Asumsi peneliti pola konsumsi mahasiswa dalam menyusun skripsi bisa meningkat dan bisa menurun disebabkan respon fisiologis dari tubuh saat berada dalam keadaan tertentu.

Dalam beraktivitas seseorang melakukan banyak kegiatan dalam kehidupan sehari-hari kita membutuhkan tenaga. Ada enam golongan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, yakni: Karbohidrat, protein, lemak, mineral, seperti: Fe, Ca, P, K, Na dan iodium, vitamin, seperti: Vit. A, B1, B2, B6, B12, C, D, E dan K, air Hariana, (2014).

Kebutuhan energi metabolisme basal adalah kebutuhan energi minimum dalam keadaan istirahat total, tetapi dalam lingkungan suhu yang nyaman dan suasana yang tenang. Energi dalam tubuh manusia dihasilkan dari pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Semakin besar stres seseorang maka semakin besar pula konsumsi energinya. Pola konsumsi lemak sangat penting bagi tubuh, karena lemak merupakan salah satu zat gizi yang memiliki fungsi ganda untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lemak juga harus ada di semua makanan yang kita makan. Karbohidrat merupakan salah satu nutrisi penting, yang dapat memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk berfungsi secara normal. Orang yang stres cenderung mengabaikan diet mereka dan mengurangi aktivitas fisik, yang menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas. Dalam beberapa kasus, asupan energi, lemak, karbohidrat, dan protein akan meningkat di bawah tekanan dan tugas dengan beban kerja tinggi, yang bermanifestasi sebagai perbedaan dalam asupan energi rata-rata.

Bivariat

Hubungan Tingkat Stress dengan Frekuensi Makan Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi

Sebanyak 18 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dengan kategori baik dan sebanyak 3 responden memiliki frekuensi konsumsi makanan pokok dengan kategori kurang. Selanjutnya ada sebanyak 14 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi lauk hewani dengan kategori baik dan sebanyak 7 responden memiliki frekuensi konsumsi lauk hewani dengan kategori kurang. Selanjutnya ada sebanyak 21 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi lauk nabati dengan kategori kurang. Selanjutnya ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi sayuran dengan kategori baik dan sebanyak 20 responden memiliki frekuensi konsumsi sayuran dengan kategori kurang.. Selanjutnya ada sebanyak 17 responden dengan kategori stress sedang memiliki frekuensi konsumsi buah-buahan dengan kategori baik dan sebanyak 4 responden memiliki frekuensi konsumsi buah-buahan dengan kategori kurang. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan buah-buahan ditandai dengan didapatkan hasil $Pvalue = (p>0.05)$, hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriana et al. (2022), Agung et al. (2022) dan Rizanty & Srimati (2021). Terdapat hubungan yang signifikan tingkat stress dengan frekuensi makan sayuran pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Abel et al. (2020) tentang stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas nusa cendana. Penelitian Abel et al. (2020) menunjukkan bahwa stress berpengaruh secara signifikan terhadap pola konsumsi dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Kemudian penelitian Zulkarnain & Muniroh, (2023), yang menjelaskan bahwa stress berpengaruh secara signifikan terhadap asupan nutrisi mahasiswa tingkat akhir.

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan tingkat stress dengan frekuensi makan dalam penelitian ini bisa disebabkan oleh jumlah sampel yang digunakan sedikit sehingga dapat mempengaruhi hasil uji statistik yang dilakukan sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian Abel et al. (2020) sebanyak 71 responden. Pada penelitian ini sebanyak 21 responden berada di kategori tingkat stress sedang sehingga tidak terlalu mempengaruhi frekuensi makan sedangkan dalam penelitian Yurike A, *et. al* sebanyak 52 responden berada di kategori stress berat, pada stress berat tanda dan gejala yang dialami akan sangat mempengaruhi perubahan frekuensi makan.

Pada saat mengalami emotional eating, seseorang lebih memilih makanan yang tinggi energi dan lemak. Apabila kebiasaan ini terjadi secara terus menerus akan menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan sehingga menjadi overweight ataupun obesitas. Sebaliknya, ada beberapa orang yang ketika dalam keadaan stres mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi berat badan. Berat badan yang tidak dikontrol akan mempengaruhi keadaan status gizi (Wijayanti et al., 2019)

Hubungan Tingkat Stress dengan Rerata Makan Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi

Hubungan ini dijelaskan dari sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (energy) dengan kategori sedang dan sebanyak 20 responden dengan kategori deficit. Selanjutnya ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (protein) dengan kategori baik dan sebanyak 1 responden dengan kategori kurang dan 19 responden dengan kategori deficit. Selanjutnya ada sebanyak selanjutnya ada 2

responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (lemak) dengan kategori sedang dan sebanyak 1 responden dengan kategori kurang dan 18 responden dengan kategori deficit.. Selanjutnya ada sebanyak 1 responden dengan kategori stress sedang memiliki rerata makan (karbohidrat) dengan kategori sedang dan 20 responden dengan kategori deficit. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji Chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stress dengan makanan energy, protein, lemak dan karbohidrat ditandai dengan didapatkan hasil $Pvalue = (p>0.05)$ pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Hal serupa ditemukan juga dalam penelitian Hasmawati et al. (2021) tentang hubungan stress dan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stress dengan pola konsumsi energi, konsumsi lemak dan konsumsi karbohidrat pada mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Sedangkan penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Wijayanti et al.(2019) tentang hubungan stress, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian Wijayanti et al. (2019) menyatakan bahwa asupan energi, karbohidrat dan protein berhubungan dengan status gizi, stres.

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan tingkat stress dengan rerata makan disebabkan pengumpulan data untuk rerata makan dilakukan pada saat responden melaksanakan ibadah puasa sehingga asupan nutrisi pada responden tidak mencukupi angka kebutuhan gizi. Dalam penelitian Hasmawati et al. (2021) menyatakan kondisi kehidupan penuh stress akan mempengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi berlebih dan berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Selain itu orang-orang berkarakteristik tertentu pada saat berada dalam kondisi stress mengkonsumsi kudapan lebih banyak dan mengalami total konsumsi. Pada penelitian Wijayanti et al. (2019) menggunakan instrumen yang berbeda dengan penelitian ini.

Selama masa stres, beberapa hormon dilepaskan yang mempengaruhi perilaku makan dan asupan makanan. Perubahan hormonal akibat stres dapat memicu terjadinya obesitas. Saat Anda stres, tubuh Anda melepaskan hormon pelepas kortikotropin (CRH), yang dapat menekan rasa lapar. Mekanisme ini juga dikenal sebagai regulasi nafsu makan akut. Tubuh membutuhkan energi tambahan untuk menjaga fungsi fisiologisnya berfungsi dengan baik. Seiring waktu, kadar glukokortikoid di pembuluh darah meningkat. Karena glukokortikoid berperan dalam aktivitas lipoprotein lipase di jaringan adiposa, maka dapat meningkatkan simpanan lemak dalam tubuh, terutama lemak visceral.(Wijayanti et al., 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat stres dengan asupan nutrisi mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Perintis Indonesia tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan asupan nutrisi mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi dengan didapatkan nilai $P-Value = p > 0.05$, yang mana sebagian besar responden mengalami stres dengan kategori sedang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini khususnya sivitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia yang secara langsung ataupun tidak langsung terlibat, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. (2020). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2126>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063–070.
- Agung, A., Ruwiah, R., & Paridah, P. (2022). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Halu Oleo Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(4), 156–160. <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4.23689>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students : The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 204–210. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32235>
- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 11438–11444.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaifei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Goff, A.-M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8, Article 1. <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>
- Hariana, P. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Binarupa Aksara.
- Hasmawati, Usman, & Fitriani Umar. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>
- Karlina Hale, L., Doko, R., & Rammang, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas WidyaNusantara. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), 30–36.
- Manginte, A. B. (2015). Hubungan antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *Jurnal AgroSainT*, 6(3), 182–192.
- Potter, & Perry. (2005). *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. (Asih, Y. et.all, Penerjemah). EGC.
- 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. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Rizanty, F., & Srimati, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi STIKES Binawan. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 1(1), 13–21.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>

- Walker, J. (2002). *Teens in distress series adolencent stress and depression*. University of Minnesota.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112–4118.