

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN *EATING DISORDER* DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA AKHIR

Nurhazizah Br Said^{1*}, Inda Puspitasari Sari², Agil Maritho Lauchan³, Anggun Sheillawany⁴, Amelia Resita⁵, Elvina⁶, Anggi Febrian⁷, Arini Aisyahfira Wijaya⁸

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan^{1,2,3,4,5,6,7,8}

*Corresponding Author : nurhazizah1100000179@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang, yang berisiko menyebabkan gangguan makan (*eating disorder*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan gangguan makan serta status gizi pada responden. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres, gangguan makan, dan status gizi pada 80 responden yang dipilih secara acak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres dengan kategori sedang (88%), diikuti oleh stres ringan (5%) dan stres berat (6,2%). Selain itu, 93,8% responden mengalami gangguan makan, sementara 6,2% lainnya tidak mengalaminya. Dalam hal status gizi, 45% responden memiliki status gizi normal, 45% *underweight*, 15% *overweight*, dan 17,5% obesitas. Uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan makan, dengan *p-value* 0,038 ($p < 0,05$). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara gangguan makan dan status gizi dengan *p-value* 0,313 ($p > 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah stres memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan makan, sementara gangguan makan tidak berhubungan dengan status gizi pada responden.

Kata kunci : gangguan makan, status gizi, stres

ABSTRACT

Stress is a psychological factor that can affect a person's eating behavior, which may lead to eating disorders. This study aims to analyze the relationship between stress levels, eating disorders, and nutritional status among respondents. A quantitative approach with a cross-sectional design was used. Data were collected using questionnaires to measure stress levels, eating disorders, and nutritional status among 80 randomly selected respondents. The results showed that most respondents experienced moderate stress (88%), followed by mild stress (5%) and severe stress (6.2%). Additionally, 93.8% of respondents had eating disorders, while 6.2% did not. Regarding nutritional status, 45% of respondents were classified as normal weight, 45% underweight, 15% overweight, and 17.5% obese. Statistical testing using the chi-square test revealed a significant relationship between stress levels and eating disorders, with a p-value of 0.038 ($p < 0.05$). However, no significant relationship was found between eating disorders and nutritional status, with a p-value of 0.313 ($p > 0.05$). The conclusion of this study is that stress is significantly related to eating disorders, while eating disorders are not associated with nutritional status among the respondents.

Keywords : eating disorder, nutritional, stress level

PENDAHULUAN

Kehidupan di perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai masa transformatif bagi mahasiswa, di mana pada masa ini seseorang umumnya mengalami pertumbuhan kepribadian dan intelektualitas secara signifikan. Dalam tahap ini, banyak individu yang pertama kali melepaskan diri dari kehidupan bersama orang tua atau walinya. Karenanya fase ini dianggap sebagai fondasi krusial bagi perkembangan seseorang selama masa hidupnya. Lebih lanjut lagi, sifat multifaset kehidupan universitas yang mencakup pengejaran akademik, interaksi sosial, dan kegiatan nonakademis lainnya yang kompleks juga dapat berkontribusi dalam perkembangan mahasiswa secara keseluruhan (Novinta & Mastuti, 2023).

Persepsi tubuh adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri, dan gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya, perasaan tentang bentuk tubuhnya, serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkannya. Konstruk dari persepsi tubuh setidaknya terdiri dari dua komponen, yaitu persepsi terhadap perkiraan ukuran tubuh dan sikap yang terkait dengan tubuh dan mempengaruhi kognisi (Kurniawan Et Al 2015). Mahasiswa yang berada di tahap akhir pendidikan mereka, biasanya saat menjelang ujian akhir, penyusunan skripsi, atau tugas akhir. Stres pada mahasiswa akhir ini sering kali disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi, kecemasan tentang masa depan, tanggung jawab besar dalam menyelesaikan tugas, serta ketidakpastian tentang pekerjaan setelah lulus. Faktor-faktor seperti waktu yang terbatas, beban tugas yang menumpuk, dan harapan pribadi atau dari keluarga sering kali memperburuk kondisi stres yang mereka alami. Stres ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta berpotensi berdampak pada status gizi mereka jika tidak dikelola dengan baik (Wijaya, 2024).

Pemahaman mengenai defisiensi nutrisi diperlukan untuk memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai gejala yang ditimbulkan oleh tumbuhan akibat mengalami defisiensi nutrisi. Pengetahuan ini selanjutnya dapat diterapkan dan diaplikasikan untuk kehidupan sehari-hari. Pemahaman mengenai defisiensi nutrisi akan sulit dilakukan dengan menggunakan media tanah karena jumlah makro dan mikronutrien di dalam tanah tidak diketahui sehingga parameter nutrisi akan sulit untuk diukur. Kondisi yang menjadi stressor dapat juga dialami oleh mahasiswa kesehatan, terutama mahasiswa tingkat akhir. Stressor yang muncul dapat berupa perubahan lingkungan belajar, lingkungan pertemanan serta tempat tinggal yang baru (tempat kos). Perubahan-perubahan yang dialami tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan adaptasi. Kesulitan dalam beradaptasi mendorong mahasiswa untuk melakukan mekanisme koping seperti perubahan pola makan (Zaini, M. (2019).

Stres di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir, cukup tinggi. Berdasarkan beberapa penelitian, faktor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah beban akademis yang besar, deadline tugas yang ketat, serta masalah interpersonal. Di Indonesia, tingkat stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Stres ini memiliki dampak negatif yang signifikan, seperti gangguan tidur, kecemasan, bahkan depresi, yang bisa mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental mereka. Ada mahasiswa tingkat akhir, misalnya, 47,5% dari mereka yang berusia 22 tahun melaporkan mengalami stres, dengan sebagian besar mengalami tingkat stres sedang hingga berat (Handoko, 2022).

Di Sumatera Utara, beberapa penelitian menunjukkan tingkat stres yang signifikan di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah di Universitas Sumatera Utara (USU), di mana mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran mengalami tingkat stres yang tinggi. Dalam penelitian yang melibatkan 422 mahasiswa, sekitar 86,5% mahasiswa mengalami stres sedang, 10% mengalami stres berat, dan 3,6% mengalami stres ringan. Faktor penyebab stres sering kali terkait dengan transisi kehidupan, seperti tuntutan akademis yang tinggi dan harapan orang tua (Husnul Ikhsan et al., 2020). Sementara itu, di Universitas Islam Sumatera Utara (UISU), penelitian pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang hingga parah. Penelitian ini juga menemukan bahwa stres berhubungan erat dengan kualitas tidur mahasiswa, di mana hampir 77% responden melaporkan kualitas tidur yang buruk. (LESTARI, 2024).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan tingkat stress pada mahasiswa akhir di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara khususnya mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan keseluruhan mahasiswa berjumlah 450 didapatkan rata-rata tingkat stress mencapai 88,8% mahasiswa yang mengalami stress sedang. (Ramanda, et al 2022) Gangguan makan (eating disorder) dan tingkat stres telah lama menjadi fokus penelitian dalam bidang kesehatan mental dan gizi. Kedua faktor ini memiliki dampak signifikan terhadap

kesejahteraan fisik dan mental individu, serta sangat memengaruhi status gizi. Eating disorder seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan binge eating disorder dapat mengganggu pola makan, asupan nutrisi, serta kemampuan tubuh untuk menyerap dan memanfaatkan nutrisi dengan baik. Gangguan makan sering kali muncul sebagai respons terhadap stres emosional atau psikologis, yang dapat memperburuk masalah gizi seseorang. Sebaliknya, tingkat stres yang tinggi dapat memicu perubahan pola makan, baik dalam bentuk pembatasan kalori atau konsumsi makanan berlebihan, yang berkontribusi pada gangguan keseimbangan gizi tubuh (Marzon et al., 2024).

Penelitian yang menghubungkan tingkat stres dan eating disorder dengan status gizi menunjukkan bahwa kedua faktor ini dapat saling mempengaruhi. Misalnya, sebuah studi di Poltekkes Kemenkes Padang mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa dapat memicu gangguan makan, seperti anoreksia atau binge eating, yang berpengaruh pada status gizi mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres juga menunjukkan tanda-tanda eating disorder, yang akhirnya memengaruhi status gizi mereka, dengan beberapa mahasiswa menunjukkan status gizi kurang atau berlebihan (Qalbya et al., 2022). Penelitian lain menemukan bahwa stres berhubungan erat dengan perubahan pola makan yang tidak sehat, yang pada gilirannya berdampak pada pengendalian berat badan dan kecukupan gizi. Misalnya, pada mahasiswa dengan stres tingkat sedang hingga berat, terdapat kecenderungan untuk makan lebih banyak atau terlalu sedikit, yang dapat mempengaruhi keseimbangan nutrisi (Ernawati, 2020). Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami tingkat stres tinggi untuk mendapatkan perhatian dalam hal manajemen stres dan pola makan yang sehat untuk menjaga status gizi yang optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini untuk menemukan adanya hubungan antara tingkat stress dan eating disorder dengan status gizi pada mahasiswa akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan gangguan makan (*eating disorder*) serta hubungan antara gangguan makan dengan status gizi. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu dengan menilai variabel independen, variabel antara, dan variabel dependen hanya satu kali. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 450 orang. Sampel penelitian diambil sebanyak 80 responden menggunakan teknik random sampling. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan waktu pelaksanaan sesuai jadwal yang telah ditentukan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Form. Kuesioner untuk mengukur tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), sedangkan gangguan makan diukur menggunakan *Eating Disorder Diagnostic Scale* (EDDS).

Data dianalisis dengan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, tingkat stres, gangguan makan, dan status gizi. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan makan serta hubungan antara gangguan makan dengan status gizi. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan uji statistik chi-square, dan nilai p-value digunakan sebagai indikator keberadaan hubungan antara variabel. Penelitian ini telah melalui proses uji etik untuk memastikan bahwa pelaksanaannya sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan data responden, memberikan informed consent, dan meminimalkan potensi risiko terhadap partisipan.

HASIL**Analisis Univariat****Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	8	10,0
Perempuan	72	90,0
Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20	11	13,8
21	52	65,0
22	17	21,2
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden (10,0%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden (90,0%). Karakteristik responden berdasarkan usia umur 20 tahun sebanyak 11 responden (13,8%), usia umur 21 tahun sebanyak 52 responden (65,0), dan usia umur 22 tahun sebanyak 17 responden (21,2%). Hal ini terdapat responden lebih banyak jenis kelamin perempuan dari pada laki-laki dan rata-rata usia responden 21 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stress Ringan	4	5,0
Stress Sedang	71	88,8
Stress Berat	5	6,2
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi responden berdasarkan tingkat didapatkan responden terkena stress ringan sebanyak 4 responden (5,0%), responden terkena stress sedang sebanyak 71 responden (88,8%), dan responden terkena stress berat sebanyak 5 responden (6,2%). Hal ini terdapat kebanyakan responden terkena stress ringan.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis *Eating Disorder*

Jenis <i>Eating Disorder</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Bulemia Nervosa</i>		
Ya	67	83,8
Tidak	13	13,2
<i>Binge Eating Disorder</i>		
Ya	56	70,0
Tidak	24	30,0
<i>EDNOS</i>		
Ya	77	93,8
Tidak	3	7,2
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3, distribusi responden berdasarkan jenis *eating disorder* didapatkan responden dengan jenis *bulimia nervosa* sebanyak 67 responden (83,8%), responden dengan jenis *binge eating disorder* sebanyak 56 responden (70,0%), dan jenis responden dengan *EDNOS* sebanyak 77 responden (93,8%). Hal ini dapat dilihat kebanyakan responden mengalami gangguan makan dengan jenis gangguan makan *bulimia nervosa*, *binge eating disorder*, dan, *EDNOS*.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan *Eating Disorder*

<i>Eating Disorder</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Eating Disorder</i>	75	93,8
<i>Non Eating Disorder</i>	5	6,2

Berdasarkan tabel 4, distribusi responden berdasarkan *eating disorder* didapatkan responden yang mengalami *eating disorder* sebanyak 75 responden (93,8%) dan responden tidak mengalami *eating disorder* sebanyak 5 responden (6,2%). Hal ini terdapat kebanyakan responden mengalami gangguan makan atau *eating disorder*.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Underweight</i>	18	22,5
Normal	36	45,0
<i>Overweight</i>	12	15,0
Obesitas 1	9	11,3
Obesitas 2	5	6,2
Total	80	100

Berdasarkan tabel 5, distribusi responden berdasarkan status gizi didapatkan responden status gizi *underweight* sebanyak 18 responden (22,5%), responden status gizi normal 36 responden (45,0%), responden status gizi *overweight* sebanyak 12 responden (15,0%), responden dengan status gizi obesitas 1 sebanyak 9 responden (11,3%), dan responden dengan status gizi obesitas 2 sebanyak 5 responden (6,2%). Hal ini terdapat kebanyakan responden berstatus gizi normal.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stress dengan *Eating Disorder*

Tingkat Stress	<i>Eating Disorder</i>				Total		<i>P-Value</i>
	<i>Non Ed</i>		<i>Ed</i>		N	&	
	N	%	N	%			
Stress Ringan	3	50	3	50	6	100	0,038
Stress Sedang	10	15	56	75	66	100	
Stress Berat	0	0	8	100	8	100	
Total	13	16.3	67	83.7	80	100	

Berdasarkan tabel 6, hubungan tingkat stress dengan *eating disorder* didapatkan responden dengan mengalami stress ringan yang tidak terkena *eating disorder* 3 responden (50%) dan responden yang terkena *eating disorder* sebanyak 3 responden (50%). Responden dengan mengalami stress sedang yang tidak terkena *eating disorder* sebanyak 10 responden (15%) dan responden yang terkena *eating disorder* sebanyak 56 responden (75%). Responden dengan mengalami stress berat yang tidak terkena *eating disorder* sebanyak 0 responden (0%) dan yang terkena *eating disorder* sebanyak 8 responden (100%). Hasil uji statistik yang menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *P-Value* $0,038 < 0,05$ yang menandakan adanya hubungan antara tingkat stress dengan *eating disorder* atau gangguan makan pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat, Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU).

Berdasarkan tabel 7, hubungan *eating disorder* dengan status gizi didapatkan responden yang tidak mengalami *eating disorder* menunjukkan status gizi *underweight* sebanyak 3 responden (23,3%), status gizi normal sebanyak 8 responden (61,5%), status gizi *overweight* sebanyak 1 responden (7,6%), obesitas 1 sebanyak 0 responden (0%), dan status gizi obesitas

2 sebanyak 1 responden (7,6%). Responden yang mengalami *eating disorder* menunjukkan status gizi *underweight* sebanyak 15 responden (22,3%), status gizi normal (41,8%), status gizi *overweight* sebanyak 11 responden (16,4%), status gizi obesitas 1 sebanyak 9 responden (13,4%), dan status gizi obesitas 2 sebanyak 4 responden (6,0%). Hasil uji statistik yang menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *P-Value* $0,313 > 0,05$ yang menandakan tidak adanya hubungan antara *eating disorder* atau gangguan makan dengan status gizi Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU).

Tabel 7. Hubungan *Eating Disorder* dengan Status Gizi

Eating Disorder	Status Gizi										Total		P-Value
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas 1		Obesitas 2				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Non Ed	3	23,3	8	61,5	1	7,6	0	0	1	7,6	13	100	0,313
Ed	15	22,3	28	41,8	11	16,4	9	13,4	4	6,0	67	100	
Total	18	22,5	36	45,0	12	15,0	9	11,2	5	6,3	80	100	

PEMBAHASAN

Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan emosional tubuh terhadap tuntutan, tekanan, atau ancaman yang dirasakan, baik dari lingkungan eksternal maupun internal. Stres terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi beban atau tantangan yang dihadapinya. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tingkat sebelumnya. Tingkat stres yang tinggi sering meningkatkan risiko gangguan makan, baik itu makan berlebihan sebagai mekanisme coping atau makan terlalu sedikit akibat hilangnya nafsu makan (Nur & Mugi, 2021). Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 5,0% mengalami stress tingkat ringan, 88,8% mahasiswa mengalami stress Tingkat sedang, dan responden terkena stress berat sebanyak 6,2%. Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariaty (2023) tentang gambaran stress pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Riau yang sedang mengerjakan skripsi dengan mayoritas responden (lebih dari 50%) mengalami stres sedang selama menyusun skripsi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marta Prima Yuda (2023) tentang Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang menunjukkan stress ringan 3,1%, stress sedang 89,6% dan stress berat 7,3%. Penelitian ini menunjukkan dominasi stres sedang di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh windi clariska (2020) yang menunjukan proporsi stres ringan sebesar 25% pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan tingkat stres sedang-berat lebih rendah secara keseluruhan (Clariska et al., 2020). Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, dan ketidakpastian tentang masa depan setelah lulus. Kusumah et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stres karena beban akademik, terutama dalam menghadapi tugas akhir atau skripsi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan pola makan (Yudono et al., 2022).

Penyebab utama stres adalah kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas. Teknik manajemen waktu, seperti membuat jadwal harian atau mingguan, dapat membantu mahasiswa untuk lebih terorganisir dan mengurangi rasa kewalahan. Penelitian oleh Kusumah et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih terorganisir dalam manajemen waktu cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Eating Disorder

Pada penelitian ini didapatkan mahasiswa mengalami eating disorder sebanyak 93,8% dan responden tidak mengalami eating disorder 6,2%. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Syarafina et al. (2014) dengan judul Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di *Modeling Agency* Semarang yang memperoleh hasil adanya mengalami *eating disorder* sebanyak 67,8% dan yang tidak mengalami *eating disorder* sebanyak 32,2%. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noe F et al. (2019) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan *Eating Disorder* pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tunggaladewi (UNITRI) yang memperoleh hasil tidak mengalami gangguan makan sebanyak 85,7% dan yang mengalami gangguan makan sebanyak 14,3% (Rahayu et al., 2019).

Pada umumnya, penderita eating disorders merupakan orang-orang yang memiliki kepercayaan rendah, perasaan tidak berdayah, dan perasaan tidak sebanding dengan orang lain. Mereka menggunakan makanan dan diet sebagai cara untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup mereka. Sebagian besar dari mereka menganggap bahwa makanan adalah sumber kenyamanan untuk meredakan stress, sementara penurunan berat badan dianggap sebagai cara untuk mendapatkan penerimaan dari teman-teman maupun keluarga (Rukmana et al., 2017).

Status Gizi

Status gizi suatu kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan, status gizi, serta kecukupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status ini mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan dan konsumsi zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan fungsi tubuh yang optimal. Menurut *World Health Organization* (WHO), status gizi mencakup berbagai indikator, seperti berat badan, tinggi badan, serta kandungan lemak tubuh, yang mencerminkan kondisi gizi seseorang, baik yang mengalami kekurangan, kecukupan, atau kelebihan gizi (Melani et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan status gizi responden status gizi underweight sebanyak 36 responden (45,0), responden status gizi normal 36 responden (45,0), responden status gizi *overweight* sebanyak 12 responden (15,0), responden dengan status gizi obesitas 1 sebanyak 9 responden (11,3%), dan responden dengan status gizi obesitas 2 sebanyak 5 responden (6,2%). Hal ini didapatkan bahwa kebanyakan responden berstatus gizi normal sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laras Puji Multazami (2022), penelitian ini menemukan bahwa status gizi normal lebih banyak dengan jumlah 42 responden dari 57 responden, namun stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama saat mengerjakan skripsi, berhubungan dengan perubahan perilaku makan, seperti makan berlebihan (*emotional over-eating*) atau kekurangan makan (*emotional under-eating*). Selain itu, asupan gizi seperti energi, karbohidrat, protein, dan aktivitas fisik juga berperan penting dalam status gizi mahasiswa. Banyak dari mahasiswa ini juga mengalami kekurangan dalam asupan energi, karbohidrat, dan protein (Melani et al., 2022).

Meskipun seseorang memiliki status gizi normal, stres tetap bisa berkontribusi pada perubahan dalam pola makan, keseimbangan hormon, dan kesehatan mental, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan.

Hubungan Tingkat Stress dengan *Eating Disorder*

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan mental atau tantangan hidup yang dihadapi individu. Remaja yang kesulitan mengelola stres dapat berisiko tinggi mengalami depresi, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Tingkat stres yang tinggi sering kali berhubungan dengan perubahan pola makan yang tidak sehat, yang bisa memicu gangguan makan (*eating disorder*) (Febri, 2024). Berdasarkan hasil penelitian dilakukan uji statistik yang menggunakan uji chi square menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan eating disorder dimana nilai

P-Value $0,038 < 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Kusumowati, Noerfitri (2023), yang menemukan adanya hubungan bahwa adanya hubungan tingkat stres terhadap risiko eating disorder pada remaja SMK Kesehatan *Fahd Islamic School* pada masa pandemi ($p\text{-value} = 0,0001$). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 4,736$ (95% CI 2,498 – 8,979). Jadi remaja yang mengalami kondisi stres berat mempunyai odds sebesar 4,736 kali lebih besar untuk mengalami risiko eating disorder dibandingkan dengan remaja yang mengalami kondisi stres ringan (Kusumowati & Noerfitri, 2023).

Studi juga mengungkapkan bahwa stres berkontribusi terhadap persepsi tubuh yang negatif, yang bisa memperburuk risiko eating disorder. Misalnya, remaja yang merasa tertekan oleh tekanan sosial atau akademik cenderung merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, yang dapat menyebabkan mereka mengembangkan gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia. Selain itu, stres emosional juga bisa mempengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan, berujung pada gangguan pola makan yang lebih parah. Melalui pemahaman hubungan ini, dapat lebih jelas terlihat bahwa penanganan stres yang efektif sangat penting untuk mencegah dan mengatasi gangguan makan di kalangan remaja dan dewasa muda.

Hubungan *Eating Disorder* dengan Status Gizi

Gangguan makan (*eating disorder*) sering kali memiliki dampak signifikan terhadap status gizi seseorang. Kondisi ini dapat berupa kekurangan gizi pada individu dengan anoreksia nervosa, yang mengarah pada pembatasan konsumsi makanan yang berakibat pada malnutrisi. Sebaliknya, pada individu yang mengalami gangguan makan berlebihan, seperti binge eating disorder, sering kali terjadi kelebihan gizi, yang dapat menyebabkan obesitas. Gangguan makan memengaruhi keseimbangan asupan makanan yang diperlukan tubuh, yang berujung pada perubahan status gizi seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana gangguan makan ini berhubungan dengan status gizi, terutama dalam konteks kesehatan masyarakat.

Namun, hasil penelitian terkait hubungan antara eating disorder dan status gizi menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Nikarli et al. (2024) menjelaskan bahwa gangguan makan, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat menyebabkan ketidakseimbangan konsumsi makanan yang sangat memengaruhi status gizi seseorang. Gangguan makan tidak hanya mengubah pola makan, tetapi juga mengganggu bagaimana tubuh menyerap dan menggunakan nutrisi. Namun, hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square dalam penelitian tersebut menunjukkan nilai $p=0,313$ ($p>0,05$), yang mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *eating disorder* dan status gizi dalam sampel yang diteliti.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al. (2019), yang juga menemukan bahwa meskipun perubahan perilaku makan, seperti *emotional eating*, dapat terjadi akibat faktor psikologis atau stres, tidak ada hubungan yang jelas antara eating disorder dan status gizi individu. Penelitian ini mencatat bahwa meskipun ada indikasi bahwa gangguan makan dapat memengaruhi pola makan, status gizi tidak selalu dipengaruhi secara langsung oleh gangguan tersebut. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti asupan gizi yang seimbang, aktivitas fisik, dan status sosial-ekonomi, memiliki peran yang lebih besar dalam menentukan status gizi dibandingkan dengan eating disorder itu sendiri.

Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa meskipun gangguan makan dapat mempengaruhi pola makan, dampaknya terhadap status gizi bervariasi tergantung pada faktor lainnya. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh Dindi (2020) di SMK Kota Bekasi, ditemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian kegemukan pada remaja putri ($p>0,05$). Namun, ditemukan bahwa asupan protein memiliki hubungan signifikan dengan kejadian kegemukan ($p<0,05$), yang menunjukkan bahwa selain gangguan makan, faktor asupan gizi yang tidak seimbang juga turut memengaruhi status gizi.

Penelitian oleh Kharisma Fitriana (2022) memberikan temuan yang berbeda. Fitriana menemukan adanya hubungan signifikan antara eating disorder ($p=0,015$) dan tingkat pengetahuan diet ($p=0,004$) dengan status gizi pada remaja putri. Hal ini mengindikasikan bahwa gangguan makan dapat memengaruhi status gizi, terutama melalui pengaruh terhadap pola makan yang tidak teratur. Selain itu, pengetahuan diet yang rendah pada individu dengan eating disorder juga dapat memperburuk status gizi mereka, karena mereka mungkin kurang memahami pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat beberapa penelitian yang tidak menemukan hubungan langsung yang signifikan antara *eating disorder* dan status gizi, ada penelitian lain yang menunjukkan adanya pengaruh yang cukup besar, terutama pada kelompok remaja. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, dan faktor sosial-ekonomi, dapat memengaruhi pola makan dan status gizi individu. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan aspek-aspek lain selain gangguan makan itu sendiri, seperti pengetahuan diet dan faktor sosial-ekonomi, dalam mengevaluasi status gizi seseorang.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Treasure et al. (2021) mempertegas bahwa eating disorder dapat mempengaruhi status gizi melalui mekanisme yang kompleks. Individu dengan gangguan makan, seperti bulimia nervosa, mungkin tetap memiliki berat badan normal meskipun mengalami perilaku makan yang tidak teratur, karena adanya perilaku kompensasi, seperti muntah. Ini menunjukkan bahwa meskipun eating disorder dapat memengaruhi perilaku makan, status gizi tetap dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks. Secara keseluruhan, meskipun eating disorder dapat mempengaruhi pola makan, hubungan langsung antara gangguan makan dan status gizi sangat bergantung pada faktor-faktor lain, termasuk pola makan keseluruhan, tingkat stres, aktivitas fisik, pengetahuan diet, dan faktor sosial-ekonomi. Oleh karena itu, untuk menangani masalah ini, intervensi yang lebih komprehensif yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan gizi harus diterapkan.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan tingkat stress responden yang mengalami stress ringan 5,0%, responden yang mengalami stress sedang 88% dan responden yang mengalami stress berat 6,2%. Pada eating disorder sebanyak 93,8% mengalami eating disorder dan responden tidak mengalami eating disorder 6,2%. Pada status gizi responden status gizi underweight sebanyak 36 responden (45,0), responden status gizi normal 36 responden (45,0), responden status gizi overweight sebanyak 12 responden (15,0), responden dengan status gizi obesitas 1 sebanyak 9 responden (11,3%), dan responden dengan status gizi obesitas 2 sebanyak 5 responden (6,2%). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan eating disorder yang dimana nilai $P\text{-Value } 0,038 < 0,05$ dan tidak adanya hubungan antara eating disorder dengan status gizi yang dimana nilai $P\text{-Value } 0,313 > 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak atas kontribusi dari mahasiswa tingkat akhir dari FKM UIN Sumatra Utara yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penyelesaian jurnal ini dan seluruh pihak yang berkontribusi di dalamnya. Tanpa bantuan dan dedikasinya, hasil yang penulis capai tidak akan bisa terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

Andita, N., Asna, A. F., & Noerfitri, N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kejadian Kegemukan Remaja Putri SMK Di Kota Bekasi. *Jurnal Pangan*

- Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1), 26-37.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Ernawati, F. &. (2020). *R E Fe Rens I Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif*.
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71.
- Fitriana, K. (2022). Hubungan Eating Disorder dan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status Gizi Remaja Putri. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i2.58060>
- Handoko, E. (2022). Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1. *Unpri PRESS ISBN*, 57.
- Husnul Ikhsan, M., Widya Murni, A., & Rustam, E. R. (2020). Hubungan Depresi, Ansietas, dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebelum dan Sesudah Ujian Blok. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(1S), 74–81. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i1s.1158>
- Kusumowati, D., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Body Image terhadap Risiko Eating Disorder pada Remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 72–77. <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i2.451>
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105.
- LESTARI, T. D. C. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa FK UISU Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara).
- Marzon, M., Zuraida, R., Nisa Berawi, K., & Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswi Program Studi, H. (2024). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Medula* |, 14, 85–89.
- Melani, V., Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Sitoayu, L., Dewanti, L. P., & Hayatunnufus, F. (2022). Konsumsi Makan Siang Dan Jajanan Kaitannya Dengan Produktivitas Kerja Dan Status Gizi Guru. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 126–134. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33178>
- Nikarli, M., Citra Putri, D., Intan Aprilia, N., Cahya Dewi, A., Doevri Yulianti Sihombing, K., Pembayun, I., Aulya Putri, N., & Zulfa Istiqomah, N. (2024). Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 164–176. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Novinta, D. N., & Mastuti, E. (2023). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 123. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9787>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Qalbya, Y. A., Saleky, Y. W., Isdiany, N., & Mulyo, G. P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Eating Disorder Dengan Status Gizi. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.34011/jgd.v1i1.946>
- Rahayu, W., Fransiska, N., & Farida, H. D. K. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tibhuwana

- Tunggadewi (UNITRI). *Journal Nursing News*, 4(1), 159–170.
- Ramanda, P., Komalasari, D., & Nurrasyidah, M. (2022). Kecemasan Karier Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Rukmana, L. E., Kunci, K., Diri, K., Binge, P., & Awal, W. D. (2017). Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Binge Eating Self-Confidence in Early Adulthood Female Binge Eating Patients. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 121–128.
- Treasure, J., Smith, G., & Crane, A. (2021). Eating disorders and their impact on health and nutrition. *International Journal of Eating Disorders*, 54(6), 689–705.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 115–126.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Evaluasi hubungan gangguan makan dengan status gizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 102–112.
- Yudono, M. A. S., Sidik, A. D. W. M., Kusumah, I. H., Suryana, A., Junfithrana, A. P., Nugraha, A., Artiyasa, M., Edwinanto, E., & Imamulhak, Y. (2022). Bitcoin USD Closing Price (BTC-USD) Comparison Using Simple Moving Average And Radial Basis Function Neural Network Methods. *FIDELITY: Jurnal Teknik Elektro*, 4(2), 29–34. <https://doi.org/10.52005/fidelity.v4i2.74>
- Zaini, M. (2019). Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9-13.