

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Katifa Agniansyah Idznie Utami^{1*}, Pritha Pitaloka², Shellita Melanie Astuti Setiawan³

Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan ^{1,2,3}

*Corresponding Author: katifaidznie@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah reaksi emosional maupun fisik yang dialami seseorang karena ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki. Reaksi ini dipicu oleh faktor eksternal maupun faktor internal yang disebut stressor. *World Health Organization* (WHO) menyatakan stres merupakan suatu kondisi psikologis peringkat ke-4 sebagai penyakit yang umum terjadi di dunia. Stres dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kesehatan, termasuk pola makan seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat stres dengan IMT. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dan desain *cross sectional*. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan mulai dari tahun angkatan 2020 sampai 2023 menjadi sampel penelitian kali ini yang berjumlah 80 responden. Data didapatkan dari kuesioner *Perceived Stress Scale* -10 (PSS-10) dari hasil analisis berdasarkan karakteristik responden, mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan yang berusia 22 tahun banyak mengalami stres. Kemudian, angkatan yang paling banyak berkontribusi berasal dari angkatan tahun 2022 dan 2023. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan kategori tingkat stres sedang mencapai 76,3% terutama angkatan 2020 yang sedang menjalani Co-Ass, sedangkan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh diperoleh 38 responden (47,5%) berada dalam kategori normal. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan Indeks Massa Tubuh dengan hasil p-value ($P > 0,05$).

Kata kunci: indeks massa tubuh, kesehatan mental, tingkat stres

ABSTRACT

Stress is an emotional or physical reaction experienced by a person due to a mismatch between the demands faced and the resources they have. This reaction is triggered by both external and internal factors called stressors. The World Health Organization (WHO) states that stress is the fourth most common psychological disease in the world. Stress can have a negative impact on various aspects of health, including a person's diet, which ultimately affects changes in Body Mass Index (BMI). This study aims to analyze stress levels with BMI. The method used in this study is quantitative analytic with across-sectional design. The sample consisted of 80 students from Faculty Medicine, Universitas pasundan from academic years 2020 to 2023. Data were collected using the Perceived Stress Scale -10 (PSS-10) questionnaire. The results of the analysis based on the characteristics of the respondents, female students aged 22 years experienced higher levels of stress. The majority of participants came from the 2022 dan 2023. Students of the Faculty of Medicine, Pasundan University, in the moderate stress level category reached 76.3%, especially the batch of 2020 who were undergoing Co-Ass, while the results of the Body Mass Index calculation obtained 38 respondents (47.5%) in the normal category. It was concluded that there was no relationship between stress levels and Body Mass Index with a p-value ($P > 0.05$).

Keywords: body mass index, mental health, stress level

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu mengalami berbagai faktor yang menimbulkan terjadinya stres seperti beban kerja, beban di dunia pendidikan, tekanan dari

pengalaman traumatis dan hal-hal lain yang bisa menjadi *stressor*. (Nopa et al., 2022) *World Health Organization* (WHO) menyatakan stres adalah suatu keadaan psikologis yang menduduki peringkat ke-4 sebagai penyakit yang cukup umum terjadi, diketahui sebanyak 350 juta penduduk di dunia mengalami stres. (Dwiputri A. et al., 2023) Menurut hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia pada tahun 2018, diketahui 9,8% warga yang berusia 15 tahun ke atas terindikasi penyakit gangguan mental maupun emosional. Angka tersebut di Jawa Barat mencapai 12,1% dari populasi yaitu sebanyak 130 ribu penduduk. (Riskesdas, 2018)

Stres tersebut menjadi salah satu hal yang dapat berkontribusi menjadi penyebab stres terutama pada kalangan mahasiswa yang mudah menghadapi gangguan ketidakseimbangan homeostasis akibat tekanan, beban tanggung jawab, serta tuntutan dalam dunia. (Tabroni et al., 2021) Terutama mahasiswa kedokteran yang seringkali merasakan stres berlebihan dikarenakan adanya tekanan baik dari segi akademik maupun perubahan akibat masa transisi dari Siswa Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa kedokteran, serta persiapan untuk menjadi pelayan kesehatan di masyarakat pada masa yang akan datang. (Abhari et al., 2023)

Hans Selye, seorang ahli penemu "*Stress Theory*" mengatakan pemicu dari stres berupa *stressor* yang merupakan respon non spesifik dari tubuh. (Ramadhan, Oktariani, 2022) Apabila seseorang mengalami stres terus menerus dan tidak langsung diatasi dapat menyebabkan pengaruh yang signifikan pada metabolisme sehingga berdampak pada peningkatan atau penurunan berat badan sesuai dengan tingkat keparahan stres. (AndrianaJumaini Andriana & Nunu Prihantini, 2021)

Stres dapat meningkatkan risiko obesitas sehingga berpengaruh pada IMT. (Simanoah et al., 2022) IMT merupakan metode pengukuran yang digunakan dengan menghitung tinggi badan dan berat badan seseorang guna mengukur status gizi seseorang kemudian diklasifikasikan menjadi beberapa tingkatan sehingga dengan menilai status gizi kita bisa melihat apakah ada hubungan dengan pengaruh stres. (Simanoah et al., 2022)

Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dipilih sebagai sampel penelitian karena ingin melihat kondisi tingkat stres dan Indeks Massa Tubuh (IMT), tujuannya guna membandingkannya dengan fakultas kedokteran lainnya yang mengkaji isu serupa seperti hasil penelitian Melvy yang menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dengan IMT. (Purwanti et al., 2017) Serupa juga dengan penelitian Rinova Aprillia et.al, mengatakan tingkat stres berkaitan dengan IMT karena pada saat stres individu cenderung mengurangi makan secara terus menerus atau menjadi ingin makan sehingga berpengaruh pada IMT karena pada penelitian ini diteliti lebih dalam terkait variabel lain yaitu *eating disorder* dan persepsi tubuh. (Rinova et al., 2024)

Sedangkan ada penelitian serupa yang dilakukan oleh Jumaini Andriana dan Nur Nunu Prihantini didapatkan hasil bahwa tidak ditemukannya hubungan antara tingkat stres dengan IMT (AndrianaJumaini Andriana & Nunu Prihantini, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Savira Ayu Anggraini et.al juga mendukung temuan penelitian yang telah dilakukan, dengan menyatakan bahwa tidak terdapatnya hubungan antara tingkat stres dan IMT dikarenakan adanya perbedaan individu dalam pengelolaan emosi, yang dipengaruhi oleh cara setiap orang dalam menangani stresor yang dihadapi. (Ayu Anggraini et al., 2022)

Beberapa hasil penelitian sebelumnya dengan mahasiswa sebagai sampel penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan akhir mengalami stres paling banyak. (Azhima Rahmatika Samsi et al., 2023) Penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada masa COVID-19, dimana *stressor* yang dialami berbeda dengan masa setelah COVID-19 yang dapat berpengaruh terhadap pola makan sehingga pada akhirnya dapat berpengaruh pula terhadap IMT. (Nuraeni et al., 2023) Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan IMT dapat dipengaruhi beberapa faktor dan hal ini menjadi dasar informasi serta menjadi alasan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian hubungan antara tingkat stres dengan IMT

di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dengan tujuan untuk melihat distribusi tingkat stres, IMT dan hubungan anatara keduanya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

METODE

Metode yang diterapkan pada studi ini adalah analitik kuantitatif dan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dengan sampelnya meliputi mahasiswa tahun angkatan 2023, 2022, 2021 dan 2020. Subjek penelitian berjumlah 80 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale -10 (PSS-10) dengan tujuan menilai dan mengukur tingkat stres, berat badan serta tinggi badan. Hal ini dilakukan guna menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT).

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Beberapa karakteristik dari subjek penelitian adalah jenis kelamin, usia, dan angkatan mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	34	42,5
Perempuan	46	57,5
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 1. didapatkan distribusi karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh perempuan sebanyak 46 orang (57,7%) dari 80 orang.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18	2	2,5
19	19	23,8
20	19	23,8
21	14	17,5
22	22	27,5
23	4	5,0
Jumlah	80	100%

Tabel 2 menunjukkan distribusi karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia, mayoritas berusia 22 tahun dengan jumlah sebanyak 22 orang (27,5%) dari 80 responden.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan

Angkatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
2023	23	28,7
2022	23	28,7
2021	14	17,5
2020	20	25,0
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 3. diperoleh data distribusi tahun angkatan mahasiswa Kedokteran Universitas Pasundan banyak terjadi pada angkatan 2023 dan 2022 sebanyak 23 orang (28,7%) dari 80 responden.

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan

Berikut merupakan hasil rekapitulasi tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan tahun 2024.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Stres Ringan	19	23,8
Stres Sedang	61	76,3
Stres Berat	0	0
Jumlah	80	100%

Tabel 4 menunjukkan 61 orang atau 76,3% dari 80 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan terindikasi stres dengan tingkat sedang.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki		
Stres Ringan	13	68,4
Stres Sedang	21	34,4
Stres Berat	0	0
Perempuan		
Stres Ringan	6	31,6
Stres Sedang	40	65,6
Stres Berat	0	0
Jumlah	80	100%

Hasil tabel 5 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan berdasarkan jenis kelaminnya, perempuan cenderung mengalami stres kategori sedang. Hal ini tercermin dari 40 orang perempuan (65,31%) dari 80 responden.

Tabel 6. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Berdasarkan Usia

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18 Tahun		
Stres Ringan	1	5,3
Stres Sedang	1	1,6
Stres Berat	0	0
19 Tahun		
Stres Ringan	5	26,3
Stres Sedang	14	23,0
Stres Berat	0	0

20 Tahun		
Stres Ringan	5	26,3
Stres Sedang	14	23,0
Stres Berat	0	0
21 Tahun		
Stres Ringan	6	31,6
Stres Sedang	8	13,1
Stres Berat	0	0
22 Tahun		
Stres Ringan	2	10,5
Stres Sedang	20	32,8
Stres Berat	0	0
Jumlah	80	100%

Dari tabel 6 didapatkan jumlah responden berdasarkan usia dengan tingkatan stres sedang terjadi pada usia 18 tahun (1,6%) yaitu 1 orang, kemudian usia 19 sampai 20 tahun (23%) yaitu 14 orang, usia 21 tahun (13%) yaitu 8 orang, dan usia 22 tahun (32,8%) sebanyak 20 orang. Dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia, jumlah responden yang mengalami stres bertambah. Menurut tabel 6, terlihat responden dengan stres sedang banyak berasal dari kelompok usia 22 tahun, dengan total mencapai 20 orang dari 80 responden.

Tabel 7. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Berdasarkan Tahun Angkatan

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Angkatan 2023		
Stres Ringan	7	30,4
Stres Sedang	16	69,6
Stres Berat	0	0
Angkatan 2022		
Stres Ringan	6	26,1
Stres Sedang	17	73,9
Stres Berat	0	0
Angkatan 2021		
Stres Ringan	5	35,7
Stres Sedang	9	64,3
Stres Berat	0	0
Angkatan 2020		
Stres Ringan	1	5,0
Stres Sedang	19	95,0
Stres Berat	0	0
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 7. didapatkan jumlah responden dengan tingkatan stres sedang pada angkatan 2023 sebanyak 16 orang (73,9%), pada angkatan 2022 yaitu sebanyak 17 orang mengalami stres sedang, pada angkatan 2021 yaitu sebanyak 9 orang (64,3%) mengalami stres sedang dan pada angkatan 2020 yaitu sebanyak 19 orang (95,5%) mengalami stres sedang.

Dapat diketahui responden yang sering mengalami stres sedang, terjadi terjadi pada mahasiswa angkatan 2020 yaitu 19 orang dari 80 responden.

Gambaran Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan

Berikut merupakan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan tahun 2024.

Tabel 8. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Berdasarkan Tahun Angkatan

BMI	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Underweight	7	8,8
Normal	38	47,5
Overweight	0	0
Beresiko	4	5,0
Obese 1	13	16,3
Obese 2	18	22,5
Jumlah	80	100%

Tabel 8 menyebutkan mayoritas responden kategori normal ialah 38 responden (47,5%) dari 80 responden dan 18 (22,5%) responden berada pada kategori IMT obese 2. Dapat disimpulkan paling banyak mahasiswa mengalami IMT normal dan obesitas.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan

Berikut merupakan hasil uji hubungan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan tahun 2024 menggunakan uji *spearman*.

Tabel. 9 Hubungan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Berdasarkan Tahun Angkatan

Tingkat Stres	Indeks Massa Tubuh												Total	P value=
	Under				Over				Obesitas II					
	weight		Normal		Weight		Beresiko		Obesitas 1					
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	2	10,5	11	57,9	0	0	1	5,3	3	15,8	2	10,5	19	23,8
Sedang	5	8,2	27	44,3	0	0	3	4,9	10	16,4	16	26,2	61	76,3
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	7	8,8	38	47,5	0	0	4	5,0	13	16,3	18	22,5	80	100

Berdasarkan tabel 9 hasil uji hubungan dengan uji *spearman* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,180. Dengan nilai statistik yang diperoleh dari penelitian ini *p value* lebih besar dari 0,05. Sehingga, dapat diketahui bahwa tidak ada keterkaitan antara variabel tingkatan stres dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan tahun 2024.

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Pada hasil penelitian didapatkan 80 responden dengan jenis kelamin perempuan banyak yang mengalami stres sedang berjumlah 40 orang (65,6%). Bila temuan ini dihubungkan dengan stres, perempuan lebih mudah mengalami stres karena cenderung sering menggunakan perasaannya daripada akal pikirannya dan tentu dipengaruhi dengan peran hormon estrogen, oksitosin dan hormon seks lainnya. (Kountul et al., 2018)

Dapat dijelaskan oleh aktivitas HPA- Axis yang berfungsi mengatur produksi hormon kortisol sementara sistem saraf simpatis bertanggung jawab atas perubahan detak jantung dan tekanan darah, kedua mekanisme ini akan memberikan umpan balik negatif saat tubuh menghadapi tekanan. (Ridhwan et al., 2024) Kortisol pun dapat memicu pelepasan hormon seks pada perempuan seperti pelepasan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) oleh hipofisis yang menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen. (Risa Nur Fadila, Su'udi. Titik Sumiatin, 2024) Pada saat stres hormon yang merangsang ovarium mengalami ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh. (Anggreani, Legina Fauziah, Nisa Gustina, 2017) Perubahan kadar estrogen dapat memengaruhi regulasi emosional dan kognitif, selama fase estrogen yang rendah, biasanya pada fase menstruasi atau perimenopause, wanita cenderung memiliki respons emosional yang lebih kuat terhadap stres. (Anggreani, Legina Fauziah, Nisa Gustina, 2017)

Pada laki-laki respon HPA-axis cenderung lebih tinggi sehingga memengaruhi kapasitas dalam menghadapi stres sedangkan pada perempuan hormon seks dapat menurunkan respon HPA-axis dan saraf simpatis sehingga berpotensi untuk mengurangi umpan balik negatif hormon kortisol ke otak. (Mahmud & Uyun, 2016)

Rentang usia responden yang berkontribusi dan mengalami tingkat stres sedang paling banyak berusia 22 tahun. Kelompok usia tersebut menurut WHO merupakan kelompok usia remaja atau *young people*. (Ragita & Fardana N., 2021) Masa remaja dianggap sebagai masa rentan terhadap stres dan dikenal dengan istilah "*storm and stress*" yang disebabkan oleh perubahan fisik pada remaja, tuntutan untuk selalu mandiri, dan meningkatnya interaksi sosial. (Putri & Azalia, 2022)

Temuan ini sesuai dengan penelitian Nurul Azizah dkk menyatakan bahwa semakin tua usia seseorang berpotensi mengalami peningkatan stres yang tinggi dikarenakan harus memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, berpikir rasional, semakin bijaksana dan harus bisa untuk mengendalikan emosi. (Azizah et al., 2023) Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa rentang usia dari hasil penelitian ini rentan mengalami stres karena masa transisi dari remaja ke dewasa. (Safitri, 2021)

Hasil tingkat stres pada penelitian ini ada tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Hasilnya menunjukkan banyak responden yang stres sedang sebanyak 61 orang (76,3%) dari 80 responden. Hal itu didukung dengan penelitian seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang-berat. (Abhari et al., 2023) Terdapat beberapa jenis stressor sebagai penyebab stres pada mahasiswa yaitu stres akademis, stres terkait hubungan interpersonal dan intrapersonal, hubungan sosial dan aktivitas kelompok. (Septyari et al., 2022) Kondisi tersebut terjadi akibat beberapa faktor, meliputi faktor internal yang terjadi pada diri sendiri, individu atau pribadi seseorang, sedangkan faktor eksternal didapatkan dari lingkungan sekitar dan masalah yang dihadapi oleh individu itu sendiri. (Rohmah & Mahrus, 2024)

Faktor yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres yang terjadi karena sesuatu hal dalam bidang akademik seperti kurangnya kemampuan untuk mengelola waktu dan tugas, rendahnya rasa semangat dalam belajar dan tekanan dari luar atau lingkungan. (Djoar & Anggarani, 2024) Selain itu faktor lingkungan juga berperan terhadap stres seperti dukungan sosial yang buruk sehingga munculnya rasa kesepian atau terasingkan. (Fadilla et al., 2024)

Pada hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa paling sering mengalami stres terutama mahasiswa yang sedang menjalani Co-Ass. (Muhammad Khairul Pratama, Edward Pandu Wiriansya, Uyuni Azis, Saidah Syamsuddin, 2024) Pernyataan itu selaras dengan hasil penelitian Muhammad Khairul Pratama dkk yang mengatakan bahwa tingkat stres tinggi di kalangan mahasiswa tahap profesi yang disebabkan oleh beban kerja yang semakin berat, perlakuan yang tidak adil, dinamika tim yang kurang harmonis serta pengalaman yang membuat traumatis. (Muhammad Khairul Pratama, Edward Pandu Wiriansya, Uyuni Azis, Saidah Syamsuddin, 2024) Pada tahap profesi tersebut diharuskan dapat menguasai secara luas dalam bidang ilmu pengetahuan maupun keterampilan dengan waktu yang terbatas. Hal tersebut yang dapat memicu mahasiswa mengalami stres. (Oktaria et al., 2019)

Hasil penelitian distribusi IMT pada tabel 4.6 didapatkan bahwa pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan mayoritas memiliki IMT normal sebanyak 38 orang (47,5%) dari 80 responden diikuti dengan mahasiswa yang mempunyai IMT obesitas 1 dan obesitas 2 sebanyak 31 orang (38,8 %). Beberapa faktor yang mempengaruhi IMT diantaranya adalah pola makan, pengetahuan seseorang terhadap nutrisi yang dikonsumsi serta akses terhadap sumber pangan. Hal yang paling berpengaruh terhadap perubahan IMT adalah pola makan yang berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga terjadi perubahan IMT yang terjadi karena asupan gizi tidak seimbang. (Salwa Shalimar et al., 2024)

Pengaruh Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan hasil uji hubungan dengan *uji- spearman* didapatkan *p-value* sebesar 0,180 ($P > 0,05$) menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dan IMT pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian Rinova Aprillia et.al, mengatakan tingkat stres berkaitan dengan IMT karena pada saat stres individu cenderung mengurangi makan secara terus menerus atau menjadi ingin makan sehingga berpengaruh pada IMT karena pada penelitian ini diteliti lebih dalam terkait variabel lain yaitu *eating disorder* dan persepsi tubuh. (Rinova et al., 2024) Penelitian yang dilakukan Rinova sejalan dengan mekanisme stres bahwa stres akan memicu pelepasan CRF dari hipotalamus ke kelenjar pituitari. Selanjutnya, sinyal tersebut diteruskan ke kelenjar adrenal, yang kemudian menghasilkan hormon kortisol yang akan merilis beberapa hormon. (Mayataqillah et al., 2023) Hormon ini dapat merangsang pelepasan leptin, insulin dan neuropeptide Y yang bisa memicu rasa lapar sehingga secara tidak langsung memengaruhi pola makan dan berat badan. (Setiastuti & Noerfitr, 2024)

Secara teori stres dapat meningkatkan IMT, tetapi pada kenyataannya setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola stres. Beberapa mengalami stres *eating*, sementara ada yang menggunakan strategi *coping* adaptif seperti olahraga atau mediasi sehingga cenderung tidak mengalami perubahan IMT yang signifikan. (Wahyuni et al., 2022) Dengan demikian, secara tidak langsung perubahan respon pada stres menyebabkan perubahan IMT. (Qalbya et al., 2022) Penelitian yang dilakukan oleh Savira Ayu Anggraini et.al juga mendukung temuan penelitian yang telah dilakukan, dengan menyatakan bahwa tidak terdapatnya hubungan antara tingkat stres dan IMT dikarenakan adanya perbedaan individu dalam pengelolaan emosi, yang dipengaruhi oleh cara setiap orang dalam menangani stresor yang dihadapi. (Ayu Anggraini et al., 2022)

Peningkatan IMT dapat dipengaruhi oleh banyak faktor selain stres seperti pola makan yang buruk dapat memengaruhi penurunan berat badan akibat asupan gizi yang tidak seimbang dalam tubuh. (Mahasiswa et al., 2024) Aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap IMT, sebagaimana didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fierda Rizanty yang menemukan hubungan antara aktivitas fisik dan IMT dengan *p-value* 0,00 ($p < 0,05$). (Rizanty & Srimati, 2021) Aktivitas fisik yang baik dan rutin dapat menurunkan massa lemak sehingga dapat

mencegah terjadinya peningkatan IMT. (Rizanty & Srimati, 2021) Faktor lainnya seperti durasi tidur juga berperan terhadap IMT didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ketut Herlin dkk dengan hasil $p\text{-value} < 0,003$ ($p < 0,05$). (Simanoah et al., 2022) Pada saat durasi tidur tidak baik hormon *ghrelin* akan meningkat dan hormon leptin akan menurun sehingga akan meningkatkan nafsu makan. (Simanoah et al., 2022) Peran growth hormone juga dapat memicu terjadinya lipogenesis dan glikogenesis yang akan menimbulkan penimbunan lemak pada tubuh. (Simanoah et al., 2022) Faktor genetik juga menjadi salah satu hal yang berpengaruh terhadap IMT yang sejalan dengan penelitian Retno Hanani dkk yang mengatakan terdapat hubungan genetik dan obesitas yang secara tidak langsung dapat berdampak pada IMT. (Hanani et al., 2021) Genetik dapat menyebabkan pembentukan lemak pada tubuh bawaan sifat metabolisme yaitu peran enzim *lipoprotein lipase* (LPL) yang mempercepat kenaikan berat badan. (Hanani et al., 2021)

Berdasarkan berbagai penelitian yang mendukung dapat disimpulkan bahwa perlu dianalisis faktor-faktor lain yang mungkin dapat berperan dalam memengaruhi stres dan IMT.

KESIMPULAN

Tingkat stres dan indeks massa tubuh tidak terhubung satu sama lain di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Adapun saran peneliti bahwa perlu dianalisis mengenai faktor lain yang mungkin akan mempengaruhi stres dan IMT.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada seluruh pihak terutama pembimbing yang telah bersedia membimbing dan mendukung penyelesaian penelitian ini, terimakasih kepada seluruh pihak Program Studi Kedokteran Universitas Pasundan dan kepada teman-teman yang telah membantu dan mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abhari, R., Irasanti, S. N., & Herdiningrat, R. S. (2023). Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh. *Medical Science*, 3(1), 339–345. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6052>

AndrianaJumaini Andriana, J., & Nunu Prihantini, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351–1361. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3527>

Anggreani, Legina Fauziah, Nisa Gustina, I. (2017). Dampak Faktor Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Binawan. *Journal Education and Development*, 10(1), 24–31. <https://doi.org/10.32763/rhpd4a59>

Ayu Anggraini, S., Martha Indria, D., & Gilang, A. (2022). Analisis Hubungan Tingkat Stres dan Pola Tidur terhadap Status Gizi Usia 20-39 Tahun di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1).

Azhima Rahmatika Sasmi, Riri Novayelinda, & Rismadefi Woferst. (2023). Hubungan Perilaku Makan Terhadap Imt (Indeks Massa Tubuh) Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 28–40. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1011>

Azizah, N., Fairus Prihatin Idris, & Andi Asrina. (2023). Hubungan Umur Dengan Stres Kerja Pada Pedagang New Makassar Mall Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 595–602. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.765>

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>

Dwiputri A., R., Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, & Harpiana Rahman. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>

Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>

Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>

Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>

Mahasiswa, P., Fakultas, C., & Universitas, K. (2024). Hubungan Antara Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Co-Ass Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 259–265.

Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.

Mayataqillah, F., Nugraheni, F., & Zulkarnain, O. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 1 Bintan Timur. *Jurnal Info Kesehatan* 2023, 13(1), 571–576.

Muhammad Khairul Pratama, Edward Pandu Wiriansya, Uyuni Azis, Saidah Syamsuddin, D. (2024). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (1)(April), 676–684. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/26088>

Nopa, I., Nasution, Y. A., Nuralita, N. S., Sari, M. T., Siregar, P. P., Kedokteran, D. F., Muhammadiyah, U., & Utara, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Indeks Massa Tubuh pada Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 77–81.

Nuraeni, E., Hasan, R., & Satrio, R. I. S. I. (2023). Gambaran Tingkat Stres Siswa Dalam Menghadapi Peralihan Pembelajaran Daring Ke Tatap Muka Kembali Pada Masa Transisi

Pandemi Covid 19. *Indonesian Midwifery Journal*, 6(2), 37–42.

Oktaria, D., Sari, M. I., & Azmy, N. A. (2019). Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tahap profesi yang menjalani stase minor dengan tugas tambahan jaga dan tidak jaga di fakultas kedokteran universitas lampung. *Jurnal Kedokteran Unila*, 3(1), 112–116. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/2213>

Purwanti, M., Putri, E. A., Ilmiawan, M. I., Wilson, W., & Rozalina, R. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Pspd Fk Untan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.116>

Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>

Qalbya, Y. A., Saleky, Y. W., Isdiany, N., & Mulyo, G. P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Eating Disorder Dengan Status Gizi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.34011/jgd.v1i1.946>

Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Unair*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>

Ramadhan, Oktariani, H. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4, 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>

Ridhwan, M. A., Abdullah, R., & Mustika, R. (2024). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Tahap Pre-klinik Pada Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Tirtayasa Medical Journal*, 4(1), 1–9.

Rinova, R. A. U., Angkasa, D., Wahyuni, Y., Kuswari, M., & Harna. (2024). Gangguan Makan dan Stres Berkorelasi Positif dengan Indeks Massa Tubuh Remaja di Sekolah Menengah Pertama Attaqwa 02 Tarumajaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 458–466. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.458-466>

Risa Nur Fadila, Su'udi. Titik Sumiatin, dan W. T. N. (2024). Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 238–245.

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. In *Lembaga Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. <https://litbang.kemkes.go.id>

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.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.

Safitri, M. (2021). Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 21–26.

Salwa Shalimar, Intje Picauly, & Marselinus Laga Nur. (2024). Pengaruh Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Pengetahuan tentang Gizi dan Body Image terhadap IMT Remaja Putri di MAN 2 Manggarai. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 82–91. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2555>

Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>

Setiastuti, D., & Noerfitr. (2024). Frekuensi Konsumsi Kopi Instan Sebagai Determinan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Kesehatan Diah Setiastuti. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(1), 167–170.

Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>

Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliwati. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>

Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.15719>