



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA

Nabilah Syahrani Kirana, Dwi Heppy Rochmawati*, Wigyo Susanto

Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jl. Kaligawe Raya No. Km.4, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

*dwiheppy@unissula.ac.id

ABSTRAK

Stres adalah faktor psikologis yang dapat memengaruhi nafsu makan dan pola makan, serta berkaitan dengan kondisi kesehatan seperti maag. Sistem pencernaan yang terganggu oleh stres dapat mengakibatkan turunnya nafsu makan. Pola makan menjadi faktor penting yang memengaruhi status gizi mahasiswa, sehingga perhatian terhadap hal ini sangat diperlukan. Tujuan: Tujuan penelitian ini guna menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa di Semarang. Metode: Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Responden penelitian adalah mahasiswa di Semarang yang dipilih menggunakan teknik total sampling sebanyak 86 mahasiswa. Data diperoleh berdasarkan kuesioner, dianalisis menggunakan uji chi-square guna mengetahui hubungan antara variabel. Hasil: Dari 86 responden, mayoritas berusia 19 tahun (50%). Tingkat stres yang paling dominan adalah kategori stres parah, ditemukan pada 40 responden (46,5%). Mayoritas responden mempunyai pola makan yang baik, sebanyak 75 orang (87,2%). Simpulan: Temuan penelitian membuktikan yakni adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola makan pada mahasiswa di Semarang (p -value < 0,05). Kondisi ini menunjukkan yakni pengelolaan stres yang baik diperlukan untuk menjaga pola makan yang sehat.

Kata kunci: mahasiswa; pola makan; tingkat stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND EATING PATTERNS AMONG STUDENTS

ABSTRACT

Stress is a psychological factor that can affect appetite and diet, and is linked to health conditions such as ulcers. A digestive system disrupted by stress can lead to a decrease in appetite. Diet is an important factor that affects the nutritional status of students, so attention to this is needed. Objective: This study aimed to analyze the relationship between stress level and diet among university students in Semarang. Methods: This study applied a quantitative approach with a cross-sectional design. Respondents were university students in Semarang who were selected using total sampling technique as many as 86 students. Data were obtained based on questionnaires, analyzed using the chi-square test to determine the relationship between variables. Results: Of the 86 respondents, the majority were 19 years old (50%). The most dominant stress level is the severe stress category, found in 40 respondents (46.5%). The majority of respondents had a good diet, as many as 75 people (87.2%). Conclusion: The research findings prove that there is a significant relationship between stress level and diet among university students in Semarang (p -value < 0.05). This condition shows that good stress management is needed to maintain a healthy diet.

Keywords: eating pattern; stres levels; student

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons fisik, mental, dan perilaku manusia dalam menyesuaikan diri serta mengelola tekanan dari dalam maupun luar. Kondisi ini juga bisa mengakibatkan maag. Sistem pencernaan sangat dipengaruhi oleh stres, yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan (Sartika et al., 2020). Stres merupakan faktor psikologis yang berkaitan erat dengan emosi, rasa lapar, dan nafsu makan. Makan sebagai respons terhadap stres, atau yang dikenal sebagai stres makan, dapat diartikan sebagai upaya untuk merasa lebih baik dengan

mengonsumsi makanan atau minuman saat menghadapi situasi stres. Sebuah penelitian pada mahasiswa tahun pertama di University College of London menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami perubahan perilaku makan akibat stres. Dari hasil penelitian tersebut, 42% responden melaporkan penurunan asupan makanan, sementara 38% lainnya justru mengalami peningkatan konsumsi makanan. Selama periode stres, terjadi perubahan preferensi makanan, terutama peningkatan konsumsi makanan manis dan berlemak jenuh, serta perubahan dalam frekuensi dan pola makan. (Jayadi et al., 2024).

Menurut Organisasi Stres Kesehatan Dunia adalah penyakit paling umum keempat di dunia. Ditemukan bahwa prevalensi stres lebih tinggi lebih banyak dialami wanita (54,62%) apabila dibandingkan pada pria (45,38%). Stres yang dialami menimbulkan gejala seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, gelisah, gelisah dan ketakutan. Tentu saja semuanya jika kita pernah mengalami stres, maka stres muncul karena berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Seseorang sering mengalami stres karena dihadapkan pada beban yang sangat berat. Tingkat stres seseorang berbeda-beda stres normal, ringan, sedang serta stres berat (Putri, 2023). Stres adalah kondisi di mana seseorang merespons perubahan yang mengganggu keseimbangan normal tubuh. Dampaknya bersifat menyeluruh, memengaruhi berbagai aspek kesehatan. Penyakit akut dapat berdampak pada fungsi saluran pencernaan serta menyebabkan masalah, bahkan pada individu yang sebelumnya sehat. Faktor psikologis dan emosional, berupa stres serta depresi, berperan dalam gangguan pencernaan dengan memengaruhi sekresi asam lambung serta meningkatkan intensitas nyeri (Darwis & Fajrians, 2021). Stres menjadi masalah yang sudah tidak asing, bahkan hampir disetiap kalangan masyarakat pernah mengalami stres. Tingkat kejadian stres di dunia telah meningkat secara signifikan. Hal ini terbukti dengan adanya di atas dari 350 juta orang di berbagai belahan dunia yang menghadapi stress, menjadikannya sebagai penyakit yang menduduki urutan keempat secara global menurut data dari WHO (Ambarwati et al., 2019).

Stres dapat dialami oleh semua kelompok, tanpa memandang usia maupun profesi, termasuk mahasiswa. Bagi mahasiswa, mengalami tekanan stress dianggap sebagai suatu hal yang wajar dalam rutinitas sehari-hari. Stres sering muncul akibat interaksi individu dengan lingkungan serta kondisi tubuh yang menciptakan kesenjangan antara tuntutan biologis, psikologis, dan sosial. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti beban tugas yang tinggi, persaingan akademik dengan teman, hubungan sosial yang kurang harmonis, faktor lingkungan, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan. Selain itu, sistem pembelajaran yang menuntut juga dapat memicu stres akademik pada mahasiswa (Muliani et al., 2021). Mahasiswa sering menghadapi stres dalam kegiatan mereka, dan berdasarkan informasi, 6,0% mahasiswa di Indonesia pernah merasakan stress (Kemenkes RI, 2018). Stres dalam lingkungan akademik adalah salah satu rintangan yang umum dialami oleh para mahasiswa. Berdasarkan survei American College Health Association (2018), pada periode satu tahun terakhir, terdapat 1,8% mahasiswa tidak menderita stres, 6,6% menderita tingkat stres yang lebih rendah dari rata-ratanya, 34% berada pada tingkat stres rata-rata, 45,1% menderita stres di atas rata-rata, dan 12,5% mengalami stres yang sangat tinggi. Tingkat stres yang signifikan ini dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk perubahan pola makan. Ketika seseorang mengalami stres, nafsu makan cenderung menurun karena pikirannya lebih banyak terfokus pada tekanan dan permasalahan yang dihadapi (Laurensius Fua Uwa et al., 2019). Secara umum, stres didefinisikan sebagai kondisi ketegangan yang dialami seseorang akibat berbagai faktor, baik fisik, psikologis, emosional, maupun spiritual (Iswanti, 2018).

Pola makan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi mahasiswa. Penelitian milik Kartika menunjukkan yakni 54,3% mahasiswi masih memiliki pola makan yang kurang

baik (Mardika Sari Puspita, 2024). Berbagai faktor seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang gizi menjadi aspek utama yang memengaruhi pola makan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Afdayani mengungkapkan bahwa 56,2% responden memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan 43,8% lainnya mempunyai pola makan yang kurang sehat. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Junaidi menemukan bahwa konsumsi makanan berlebihan serta asupan energi yang tinggi pada remaja bisa mengakibatkan naiknya berat badan, yang kemudian akan meningkatkan risiko obesitas (Miko & Pratiwi, 2018). Penelitian milik Fauziyyah et al. (2021) mengungkapkan bahwa asupan energi pada remaja masih belum mencapai Angka Kecukupan Gizi (AKG), dengan pemenuhan hanya sebesar 97,5%. Selain itu, pola makan remaja juga belum optimal, terutama dalam hal kecukupan asupan energi, protein, karbohidrat, serta lemak. Ar Rahmi et al. (2020) membuktikan yakni terdapat 97,9% mahasiswa mempunyai pola makan yang buruk berlandaskan konsep piring makan sehat. Di era modern, pola makan yang bisa mengakibatkan masalah kesehatan. Pola makan tak teratur adalah salah satu faktor penyebab berbagai penyakit, termasuk masalah pencernaan seperti maag, yang sering timbul disebabkan kombinasi antara stres dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Aritonang, 2021).

Ketidakteraturan pola makan membuat sistem pencernaan sulit beradaptasi. Apabila kebiasaan ini terus berlanjut selama periode yang panjang, dapat terjadi peningkatan produksi asam lambung yang berlebihan, yang berpotensi mengiritasi lapisan lambung (Herliyanti et al., 2024). Penelitian milik Multazami (2022) membuktikan yakni mahasiswa memiliki berbagai cara dalam mengatasi stres, salah satunya adalah melalui konsumsi makanan sebagai bentuk hiburan atau pelampiasan emosi. Ketidakseimbangan mengenai asupan energi dari makanan dan pengeluaran energi akibat kegiatan fisik dapat mengakibatkan kelebihan atau kekurangan kalori, yang pada akhirnya memengaruhi terhadap kondisi kesehatan secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini guna menggambarkan hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasi dan rancangan cross-sectional guna mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa Fakultas Agama Islam Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam Angkatan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang berjumlah 109 mahasiswa. Sampel ditentukan berlandaskan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel ditetapkan berlandaskan rumus Slovin, sehingga didapatkan 86 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa aktif Angkatan 2023 yang mengalami stres ringan hingga berat, berusia 18–23 tahun serta bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak hadir saat penyebaran kuesioner atau sedang cuti. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Oktober dan November 2024. Definisi operasional dalam penelitian ini mencakup dua variabel utama, yaitu tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) dan pola makan yang dinilai memanfaatkan kuesioner pola makan berdasarkan frekuensi, jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi. Skala pengukuran tingkat stres dikategorikan dari normal hingga sangat parah, sedangkan pola makan dikategorikan sebagai baik atau buruk berdasarkan nilai median. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang sudah teruji validitas serta reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's alpha yaitu 0,78 untuk kuesioner tingkat stres dan 0,863 untuk kuesioner pola makan. Metode pengumpulan data dibuat berdasarkan sebaran kuesioner terhadap responden setelah memperoleh izin penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data meliputi pemberian penjelasan kepada calon responden tentang tujuan serta manfaat penelitian, pengisian informed consent, serta pengisian kuesioner. Sesudah data terkumpul, dibuat

pengolahan data yang mencakup editing, coding, scoring, entry data serta data cleaning. Analisis data dilakukan secara univariat guna mendeskripsikan karakteristik variabel, serta bivariat menggunakan uji Chi-Square agar bisa mengetahui hubungan antara tingkat stres serta pola makan.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur responden(n=86)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	47.7
Perempuan	45	52.3
Umur		
19 tahun	43	50.0
20 tahun	30	34.9
21 tahun	7	8.1
22 tahun	5	5.8
23 tahun	1	1.2

Tabel 1 membuktikan yakni distribusi frekuensi karakteristik responden membuktikan mayoritas dengan jenis kelamin perempuan, yaitu terdapat 45 orang (52,3%), sedangkan bagi responden laki-laki berjumlah 41 orang (47,7). Berdasarkan segi usia, mayoritas responden berusia 19 tahun, yakni terdapat 43 orang (50,0%) serta paling sedikit berusia 23 tahun terdapat 1 responden (1,2%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tingkat stres mahasiswa (n=86)

Tingkat Stres	f	%
Normal	11	12.8
Ringan	13	15.1
Sedang	26	30.2
Parah	33	38,4
Sangat Parah	3	3,5

Tabel 2 menunjukkan responden memiliki tingkat stres paling banyak di tingkat yang parah yaitu sebanyak 33 responden (38,4%), untuk tingkat stres yang paling sedikit merupakan tingkat yang sangat parah yakni terdapat 3 responden (3,5%)

Tabel 3
Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut pola makan

Pola Makan	f	%
Baik	35	40.7
Buruk	51	59.3
Total	86	100.0

Tabel 3, distribusi frekuensi pola makan mahasiswa membuktikan yakni dari 86 responden, mayoritas memiliki pola makan yang buruk, yakni terdapat 51 orang (59,3%). Sementara itu, hanya 35 responden (40,7%) yang memiliki pola makan baik.

Tabel 4.

Hasil uji square hubungan antara Tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa (n=86)

Tingkat Stres	Pola Makan				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		f	%	
	f	%	f	%			
Normal	11	31,4	0	0	11	12,8	0,000
Ringan	13	37,1	0	0	13	15,1	
Sedang	8	22,	18	35,3	26	30,2	
Parah	1	2,9	32	62,7	33	38,4	
Sangat parah	2	5,7	1	2,0	3	3,5	

Tabel 4, temuan berdasarkan uji Chi-square membuktikan yakni adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan mahasiswa di Semarang ($p\text{-value} = 0,000$). Berdasarkan data tersebut, bisa dilihat yakni mayoritas mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga sangat parah memiliki pola makan yang buruk. Misalnya, dari 26 mahasiswa dengan tingkat stres sedang, 18 orang (35,3%) memiliki pola makan buruk. Selain itu, dari 33 mahasiswa yang mengalami stres parah, 32 orang (62,7%) juga memiliki pola makan buruk. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah (normal dan ringan) cenderung memiliki pola makan yang lebih baik. Dari 11 mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal, seluruhnya memiliki pola makan baik (31,4%). Demikian pula, dari 13 mahasiswa dengan tingkat stres ringan, semuanya memiliki pola makan baik (37,1%). Hasil tersebut membuktikan yakni semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin besar mereka mempunyai pola makan yang buruk. Kondisi tersebut dapat diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan nafsu makan akibat stres, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, atau kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengelola stres mahasiswa secara lebih efektif, misalnya melalui edukasi kesehatan mental dan promosi pola makan sehat, guna meningkatkan kesejahteraan mereka.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan yakni mayoritas responden ialah perempuan, yakni sebanyak 45 orang (52,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 41 orang (47,7%). Temuan ini sejalan dengan penelitian milik Hafiza (2020), yakni mayoritas responden adalah perempuan. Remaja putri cenderung mempunyai pola makan yang kurang teratur sebab terdapat tekanan sosial untuk menjaga bentuk tubuh tetap ideal, seperti menghindari makan malam guna mencegah kenaikan berat badan. Masa remaja awal yakni menjadi fase transisi dari masa kanak-kanak ke arah dewasa, di mana perhatian terhadap penampilan fisik, termasuk bentuk tubuh, menjadi lebih dominan. Selain itu, remaja sering berada di luar rumah sebagai waktu bersosialisasi dengan teman dan mencoba berbagai jenis makanan baru (Hafiza, 2020). Secara biologis, stres tak hanya memengaruhi kesehatan fisik namun memengaruhi pola makan. Remaja yang mengalami stres cenderung mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan, yang pada akhirnya memengaruhi kebiasaan makan, gaya hidup, serta preferensi makanan yang dikonsumsi (Purwoko, 2020).

Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia 19 tahun. Pada usia remaja awal, perhatian terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik menjadi faktor penting, terutama bagi perempuan. Kondisi ini sering kali membuat mereka lebih fokus pada tampilan luar dibandingkan dengan pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang. Mereka cenderung mengabaikan asupan nutrisi yang tepat karena lebih tertarik pada tren makanan atau mencoba berbagai jajanan baru, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan keseimbangan gizi tubuh. Ketidakseimbangan pola makan ini dapat memengaruhi perkembangan fisik serta kesehatan remaja secara keseluruhan. Berdasarkan distribusi usia, responden terbanyak berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 43 orang (50%), sedangkan usia 23 tahun merupakan yang paling sedikit, hanya 1 orang (1,2%). Kelompok usia ini termasuk

dalam kategori usia produktif, yang menurut Kementerian Kesehatan RI (2021) mencakup rentang usia 15-64 tahun. Pada tahap ini, pemenuhan gizi sangat penting guna mempertahankan kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, serta menghalangi perkembangan penyakit degeneratif (Pane et al., 2020). Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Anggreny (2018) di Bogor, yang juga menemukan yakni mayoritas responden adalah perempuan. Tekanan untuk memiliki tubuh yang kurus sering kali menyebabkan pola makan yang kurang sesuai, yakni makan tak teratur atau hanya mengonsumsi makanan pada pagi dan siang hari, sementara makan malam dihindari untuk mencegah kenaikan berat badan (Winarsih, 2018)

Temuan penelitian ini mengindikasikan yakni mahasiswa cenderung mempunyai pola makan yang kurang teratur. Kesibukan akademik, aktivitas organisasi, serta tekanan akademik menyebabkan responden mengalami kesulitan dalam mengatur waktu makan. Jadwal yang padat, kebiasaan begadang, dan tekanan dalam perkuliahan sering kali membuat mahasiswa menyimpang dari pola makan yang dianjurkan. Selain itu, beberapa mahasiswa mengabaikan asupan gizi seimbang karena ingin mempertahankan bentuk tubuh ideal atau karena keterbatasan waktu dan biaya, yang dapat berdampak pada keseimbangan nutrisi serta kesehatan dalam jangka panjang. Temuan penelitian juga membuktikan yakni mayoritas responden mengalami tingkat stres yang tinggi, dengan kategori stres parah sebagai yang paling dominan, sebanyak 33 responden (38,4%), sementara stres yang sangat parah dialami oleh 3 responden (3,5%). Stres dapat menyebabkan berbagai reaksi fisik dan emosional, seperti perasaan kesal, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, sakit kepala, serta penurunan nafsu makan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat menjadi kondisi yang berkepanjangan dan berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental (Muna & Kurniawati, 2022). Menurut Rahmawati (2019), stres berpengaruh terhadap pola makan seseorang, di mana individu yang mengalami stres dapat mengalami perubahan dalam jumlah konsumsi makanan, baik dengan makan lebih banyak maupun lebih sedikit dari biasanya.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres merupakan salah satu penyakit paling umum keempat di dunia, dengan prevalensi lebih tinggi terhadap perempuan (54,62%) apabila dibandingkan laki-laki (45,38%). Survei milik American College Health Association (2018) menemukan yakni pada satu tahun terakhir, terdapat 1,8% siswa tidak menderita stres, 6,6% menderita stres lebih rendah dari rata-rata, 34% berada dalam tingkat stres rata-rata, 45,1% menderita stres di atas rata-rata, dan 12,5% mengalami stres yang sangat tinggi. Penelitian ini juga menemukan bahwa pola makan yang buruk lebih dominan pada responden, dengan 51 orang (59,3%) memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur. Kondisi tersebut diakibatkan berbagai faktor, yakni jadwal makan yang tidak konsisten, konsumsi makanan cepat saji, serta peningkatan konsumsi makanan manis dan berlemak saat mengalami stres. Lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya di kampus, juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan mahasiswa. Penelitian Mursalin et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jadwal padat dan banyak menghabiskan waktu di kampus cenderung mengabaikan waktu makan, membuat pola makan menjadi tak teratur. Jika pola makan yang baik tidak diterapkan, maka seseorang berisiko mengalami defisiensi atau ketidakseimbangan gizi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan (Hasanah & Febrianti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 33 responden (62,7%) yang mempunyai tingkat stres tinggi juga mempunyai pola makan yang buruk. Uji statistik menggunakan metode Chi-Square membuktikan ketika nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$), bisa diartikan yakni adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres serta pola makan. Setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap stres. Beberapa remaja cenderung mengalami peningkatan

nafsu makan saat stres, sementara yang lain justru kehilangan selera makan. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat memicu perubahan pola makan, di mana sebagian remaja mungkin kehilangan minat terhadap makanan saat mengalami stres (Andriyani, 2020). Temuan studi ini konsisten terhadap penelitian sebelumnya yakni individu yang menderita stres cenderung mempunyai pola makan yang kurang baik. Kondisi tersebut dapat terjadi akibat penurunan nafsu makan, konsumsi makanan yang tidak bergizi, atau pola makan tak teratur. Akibatnya, asupan nutrisi yang diterima tubuh menjadi tidak seimbang, baik dari segi jumlah maupun kualitas (Andriyani, 2020). Saat mengalami stres, banyak individu melampiaskannya dengan mengonsumsi makanan tidak sehat, berupa junk food, atau mengalami pola makan yang tidak terkendali, seperti binge eating (Purniasari, 2020).

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk pola makan seseorang. Stres mampu memengaruhi kebiasaan makan dengan meningkatkan atau menurunkan nafsu makan. Dalam kondisi stres, kecenderungan mengonsumsi makanan rendah gizi dan tinggi kolesterol meningkat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengelola stres dengan baik, menjaga pola makan yang seimbang, serta mempertahankan jadwal makan yang teratur guna menjaga kesehatan secara optimal.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan yakni mayoritas responden berusia 19 tahun serta yang mempunyai jenis kelamin perempuan. Mayoritas mengalami stres pada tingkat parah serta memiliki pola makan yang buruk. Ditemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan pola makan, di mana semakin tinggi stres, menjadikan semakin buruk pula pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriyani, J. (2020). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Ar Rahmi, N., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). <p>Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate</p><p>Eating patterns of the undergraduate students based on Healthy Eating Plate</p>. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 32(1), 41. <https://doi.org/10.24198/jkg.v32i1.22894>
- Aritonang, M. (2021). Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6685>
- Darwis, D., & Fajriansi, A. (2021). Pengaruh Tingkat Stres Dan Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 345–351.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332–342.

- Hasanah, D. N., & Febrianti, M. (2020). Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rsi&A Lestari Cirendeu Tangerang Sela.
- Herliyanti, H., Harun, L., & Suwandewi, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal of Nursing Invention*, 4(2), 126–133. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.447>
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., Wahyuni, S., Kesehatan dan Bisnis Surabaya, I., Medokan Semampir Indah No, J., Semampir, M., Sukolilo, K., & Timur, J. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), 14024–14034.
- Mardika Sari Puspita. (2024). Original Research Original Research Original Research. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 5 (2) 446-, 446–455.
- Muliani, N., Irianto, G., & Kurniawan, T. (2021). Frekuensi Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(2), 101. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i2.278>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik. *NUTRIZONE (Nutrition Reseach and Development Journal)*, 02(April), 1–9.
- Mursalin, D. D. P., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Application of Self Instruction Techniques in Reducing Students' Academic Stress in High Schools. *Pinisi Journal of Education*, 4(4), 75–80.
- Purniasari, M. M. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah (Studi Di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Purwoko, B. (2020). Penerapan Program Mediasi Sebaya Untuk Membantu Mengatasi Konflik Pada Siswa Sma Oleh. *The Current Issues and Trends of Guidance and Counseling and Their Implications on The Standardization of Counselor Education*, 96.
- Putri, L. A. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis pada Pasca Masa Pandemi. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(April), 23–29.
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Pencegahan Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(2), 53–62.