



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN POLA
MAKAN PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh:

NABILAH SYAHRANI KIRANA

30902100149

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN POLA
MAKAN PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi Persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan



Oleh:

NABILAH SYAHRANI KIRANA

30902100149

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini, saya susun tanpa tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan Tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 31 Januari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Peneliti


Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep. Mat
NIDN. 0609067304


Nabilah Sya
NIM. 30902100149



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN POLA
MAKAN PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabilah Syahrani Kirana

NIM : 30902100149

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I,

Tanggal: 20 Januari 2025



Dr. Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep, Sp.Kep.J

NIDN: 0614087702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA DI SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabilah Syahrani Kirana

NIM : 30902100149

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal... 23 Januari 2025

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep
NIDN. 0629078303

Penguji II,

Dr. Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep, Sp.Kep.J
NIDN: 0614087702

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622087403

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2025

ABSTRAK

Nabilah Syahrani Kirana

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA DI SEMARANG

59 halaman + tabel + 2 gambar + 17 jumlah halaman depan + 14 lampiran

Latar Belakang: Stres merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi nafsu makan dan pola makan, serta berkaitan dengan kondisi kesehatan seperti maag. Sistem pencernaan yang terganggu oleh stres dapat menyebabkan penurunan nafsu makan. Pola makan menjadi faktor penting yang memengaruhi status gizi mahasiswa, sehingga perhatian terhadap hal ini sangat diperlukan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa di Semarang.

Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Responden penelitian adalah mahasiswa di Semarang yang dipilih menggunakan teknik total sampling sebanyak 86 orang. Data dianalisis menggunakan uji chi-square untuk 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%). Sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik, sebanyak 75 orang (87,2%).

Simpulan: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola makan pada mahasiswa di Semarang ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan stres yang baik diperlukan untuk menjaga pola makan yang sehat.

Kata kunci : *Tingkat Stres, Pola Makan*

Daftar Pustaka : 33 (2018-2024)

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2025

ABSTRACT

Nabilah Syahrani Kirana

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND EATING PATTERNS AMONG STUDENTS IN SEMARANG

59 pages + tables + 2 figures + 17 preliminary pages + 14 appendices

Background: *Stress is a psychological factor that can affect appetite and eating patterns, as well as being associated with health conditions such as gastritis. Stress-induced disruptions in the digestive system may lead to reduced appetite. Eating patterns are crucial in influencing students' nutritional status, thus requiring proper attention.*

Objective: *This study aimed to analyze the relationship between stress levels and eating patterns among students in Semarang.*

Methods: *A quantitative study with a cross-sectional design was conducted. The respondents were students in Semarang selected using a total sampling technique, amounting to 86 participants. Data were analyzed using the chi-square test to determine the relationship between variables.*

Results: *Out of 86 respondents, the majority were 19 years old (50%). Severe stress was the most prevalent category, found in 40 respondents (46.5%). Most respondents had good eating patterns, with 75 participants (87.2%).*

Conclusion: *The study found a significant relationship between stress levels and eating patterns among students in Semarang (p -value < 0.05). This indicates that proper stress management is necessary to maintain healthy eating patterns.*

Keywords: *Stress Levels, Eating Patterns*

References: *33 (2018–2024)*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT sang maha segalanya, atas seluruh curahan Rahmat dan hidayatNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH, MH, Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyanyingsih M.Kep, Sp. KMB, Kepala Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

4. Dr. Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep, Sp.Kep.J, Pembimbing I saya, yang senantiasa sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasehat yang sangat berharga, serta memberikan Pelajaran buat saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, Ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang maksimal pada penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Wigyo Susanto M.Kep, penguji I saya yang senantiasa memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bantuannya kepada penulis selama menempuh studi.
7. Untuk Alm. Hartono, seorang ayah yang paling saya rindukan dan berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai perwujudan terakhir sebelum engkau benar-benar pergi. Terimakasih untuk semua yang engkau berikan. Perhatian, kasih sayang dan cinta paing besar untuk anak gadis pertama ini. Engkaulah cinta pertama saya, terimakasih ayah sudah mengantarkan saya berada ditempat ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang sendiri tanpa kau temani lagi.
8. Ibu Tutik, seseorang yang biasa saya sebut mama, perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya hingga mendapatkan gelar sarjana serta selalu menjadi penyemangat. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk mamah. Terimakasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya

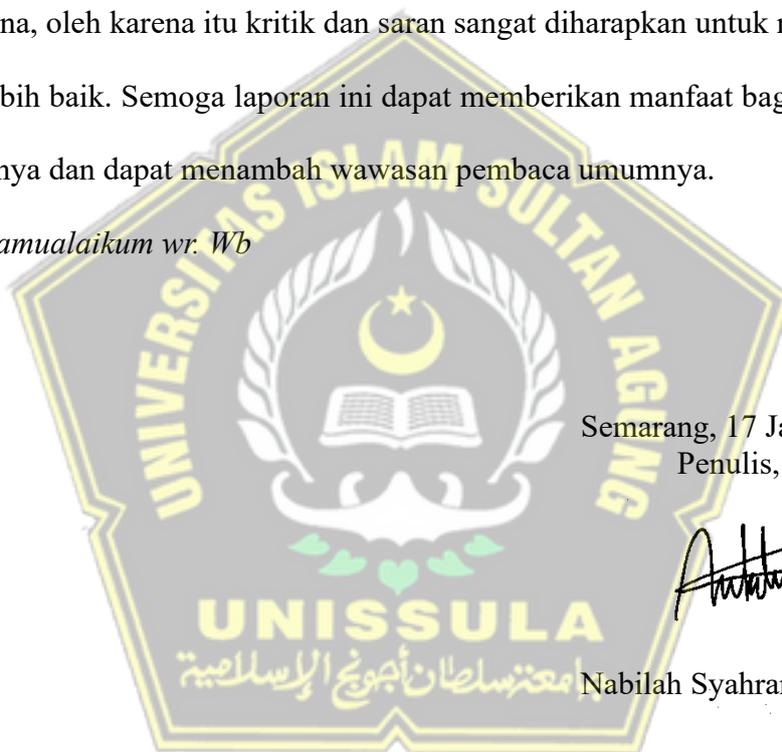
dengan penuh cinta, selalu berjuang untuk kehidupan saya, menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada diposisi saat ini. Terimakasih untuk semua doa dan dukungan mama sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Mama harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. *Iloveyou more more more.*

9. Kedua adikku, Queisha Nahla Noveliana dan Fathur Abdul Rozaq. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh Pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, Adik-adikku.
10. Saudara-saudara dan seluruh keluarga besar saya yang tidak pernah berhenti mendoakan, serta selalu memberikan semangat tanpa henti.
11. Teman-teman departemen jiwa yang luar biasa yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk berjuang Bersama.
12. Kepada teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2021, kakak tingkat, adek tingkat dan semua orang disekitar saya yang selalu membantu, mendukung, serta mendoakan agar penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat-sahabat terbaik saya Naela, Mutiara, Nisa, Putri K, yang selalu ada untuk memberikan semangat dan membantu membersamai bahwa setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
14. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri, Nabilah Syahrani Kirana. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia

yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca umumnya.

Wassalamualaikum wr. Wb



Semarang, 17 Januari 2025
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nabilah Syahrani Kirana', written over the logo area.

Nabilah Syahrani Kirana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
3. Manfaat Selanjutnya.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Stres.....	8
2. Pola Makan.....	23
3. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Pola Makan	28
B. Kerangka Teori	30
C. Hipotesis.....	31

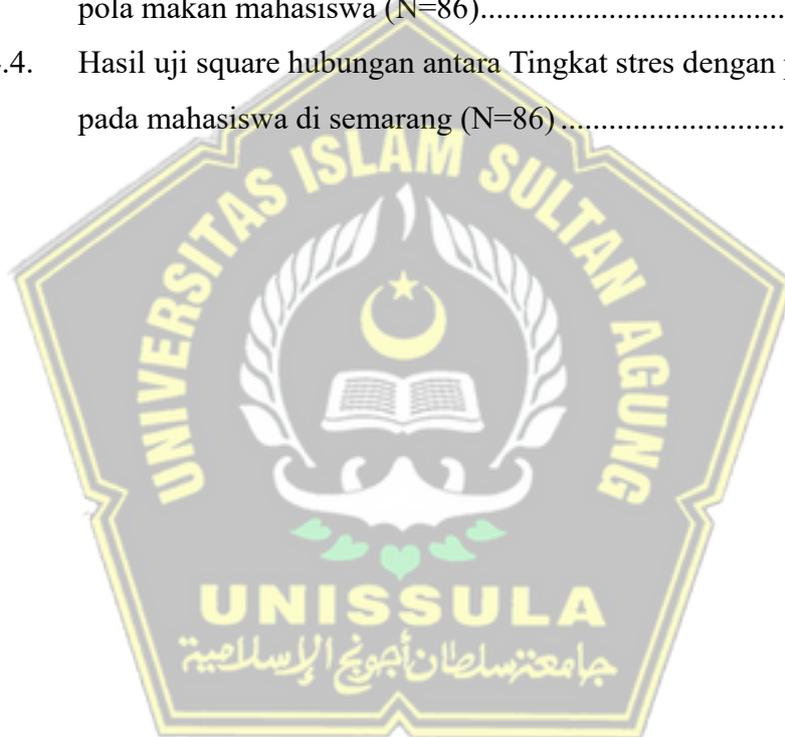
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Variable Penelitian.....	32
1. Variabel Bebas (Independent Variable)	32
2. Variable Terikat (Dependent Variable)	32
C. Desain Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sempel	33
1. Populasi	33
2. Sempel.....	34
3. Teknik Pengambilan Sempel.....	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	36
F. Definisi Operasional.....	36
G. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data	38
H. Metode Pengumpulan Data	40
I. Analisa Data	42
1. Pengolahan data.....	41
2. Analisis Data	42
J. Etika Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Pengantar BAB.....	45
B. Analisis Univariat.....	45
1. Karakteristik Responden	45
2. Tingkat Stres.....	46
3. Pola Makan.....	46
C. Analisis Bivariat	47
BAB V PEMBAHASAN	48
A. Pengantar bab	48
B. Pembahasan dan diskusi hasil	48
1. Karakteristik Responden	48

2. Tingkat Stres.....	51
3. Pola Makan.....	52
4. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Implikasi keperawatan.....	55
BAB VI PENUTUP	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Definisi Operasional	37
Tabel 4.1.	Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur responden(N=86)	45
Tabel 4.2.	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tingkat stres mahasiswa (N=86)	46
Tabel 4.3.	Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut frekuensi pola makan mahasiswa (N=86).....	46
Tabel 4.4.	Hasil uji square hubungan antara Tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa di semarang (N=86)	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	30
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	32



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Study Penedahuluan
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Hasil SPSS
- Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 (emosional) dan berkaitan erat dengan rasa lapar dan nafsu makan. Stres makan dapat didefinisikan sebagai membuat diri sendiri merasa lebih baik dengan makan atau minum sebagai respons terhadap situasi stres. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di University College of London, sebagian besar mahasiswa melaporkan adanya pengaruh stres terhadap perilaku makan, khususnya 42% melaporkan penurunan asupan makanan, sedangkan 38% melaporkan peningkatan asupan makanan. Selama stres preferensi makanan berubah terhadap konsumsi makanan manis dan makanan berlemak jenuh, serta peningkatan 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 sering terjadi pada wanita (54,62%) 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, stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Putri, 2023).

Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang bereaksi terhadap perubahan keseimbangan normal. Menekankan mempengaruhi seseorang secara keseluruhan. Adanya penyakit akut dapat mempengaruhi fungsi saluran cerna dan menjadi pemicunya keluhan pada orang sehat. Faktor psikologis dan emosional seperti stres dan depresi mempengaruhi saluran pencernaan, menyebabkan perubahan sekresi asam lambung dan meningkatkan lambang nyeri (Darwis & Fajriansi, 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 lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia yang mengalami stres, menjadikannya penyakit peringkat keempat secara global menurut data dari WHO (Ambarwati *et al.*, 2019).

Stres dapat terjadi di semua kalangan, usia dan pekerjaan termasuk juga mahasiswa. Sebagai mahasiswa, mengalami stres sudah dianggap sebagai hal yang biasa. Stres seringkali terjadi sebab adanya interaksi individu dengan lingkungan, karena kondisi tubuh yang dapat menyebabkan adanya jarak antara beban tuntutan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial. Mahasiswa karap memiliki banyak beban tugas, kopetisi dengan teman dalam hal nilai,

hubungan dengan relasi yang kurang, lingkungan, beragam kegiatan serta sistem belajar dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa (Muliani *et al.*, 2021). Mahasiswa tidak terlepas dari stres saat beraktivitas, diketahui 6,0% mahasiswa di Indonesia pernah mengalami stres (Kemenkes RI, 2018).

Di dalam stres kuliah merupakan pengalaman yang paling sering dialami mahasiswa. *American College Health Association* (2018) melakukan survei dalam 12 bulan terakhir siswa dengan hasil, 1,8% tidak mengalami stres, 6,6% mengalami lebih sedikit stres dibandingkan rata-rata, 34% mengalami stres rata-rata, 45,1% mengalami stres lebih dari rata-rata, 12,5% mengalami stres yang sangat parah. Kejadian stres ini juga dapat memicu terjadinya penyakit-penyakit lain. Stres juga berdampak pada perubahan pola makan. Apabila seseorang mengalami stres maka orang tersebut akan kehilangan nafsu makannya, karena ia akan selalu memikirkan permasalahan yang ada dipikirkannya (Laurensius Fua Uwa al., 2019). Stres adalah ketika seseorang mengalami gangguan berupa ketegangan yang disebabkan oleh berbagai jenis masalah fisik, psikis, emosional, dan spiritual. (Iswanti, 2018).

Pola makan menjadi faktor utama yang harus diperhatikan karena akan berdampak pada status gizi mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika disebutkan bahwa sebanyak 54,3% pola makan mahasiswi masih dalam kategori kurang (Mardika Sari Puspita, 2024). Hal inilah yang menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pola makan berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya, terutama yang berkaitan dengan tingkat stres, aktivitas fisik, dan pengetahuan

gizi. Menurut penelitian Afdayani secara umum persentase sampel yang memiliki kebiasaan makan baik sebesar (56,2%), dan yang memiliki makan dengan buruk adalah (43,8%). Sementara dalam penelitian Junaidi ditemukan pola makan berlebihan dan energi yang tinggi pada remaja cenderung mengakibatkan komposisi berat badan meningkat berdampak terhadap risiko obesitas (Miko dan Pratiwi, 2018).

Fauziah dalam penelitiannya mengatakan bahwa asupan energi pada remaja belum mencukupi untuk mencapai AKG sebesar 97,5% dan memiliki pola makan yang kurang baik dari segi asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak (Fauziyyah *et al.*, 2021). Ar Rahmi juga menyatakan bahwa sebanyak 97,9% mahasiswa memiliki pola makan yang buruk berdasarkan konsep piring makan sehat (Ar Rahmi *et al.*, 2020). Era modern seperti sekarang ini, pola makan sering diabaikan sehingga menimbulkan masalah tersendiri bagi kesehatan. Pola makan yang tidak teratur menjadi salah satu sumber penyakit. Penyakit maag yaitu gangguan kesehatan yang sering muncul akibat pola makan yang salah dan stres (Aritonang, 2021). Pola makan yang tidak teratur akan membuat perut sulit beradaptasi, jika hal ini terjadi berlangsung dalam jangka waktu lama, akan dihasilkan asam lambung berlebih yang dapat mengiritasinya dinding lambung (Herliyanti *et al.*, 2024).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan terdiri dari jadwal makan, jenis dan jumlah makan. Menu seimbang perlu

dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari (Aritonang, 2021).

Penelitian Safitri menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia belum memenuhi pesan gizi seimbang sehingga mengakibatkan konsumsi pangan tidak seimbang. Meskipun keragaman pangan penduduk di Indonesia baik, namun proporsi dan kecukupan konsumsinya masih kurang, 12,52% remaja di Indonesia memiliki pola konsumsi pangan dengan variasi pangan yang kurang, proporsi dan asupan pangan kurang baik. Berdasarkan data riskesdas menunjukkan bahwa kebiasaan pola makan penduduk Indonesia diantaranya yaitu sebanyak 61,27% gemar mengonsumsi makanan manis, 59,4% gemar mengonsumsi makanan asin, 41,7% gemar mengonsumsi makanan berlemak, dan sebanyak 95,4% kurang mengonsumsi sayur dan buah (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut penelitian Multazami, dalam mengatasi stres, mahasiswa punya berbagai cara, salah termasuk makan dan menghibur diri sendiri (Multazami, 2022). Untuk kelancaran aktivitas fisik dan asupan menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dari makanan dan keluaran energi. Kondisi ini dapat menyebabkan atau kekurangan kalori.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswa di Fakultas Agama Islam, didapatkan data sebanyak 9 dari 10 mahasiswa mengatakan stres saat sedang merasa pusing dengan banyaknya hafalan dan banyaknya tugas sehingga pola makannya tidak teratur. Berdasarkan

permasalahan diatas maka peneliti ini ingin meneliti "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Semarang".

B. Perumusan Masalah

Masalah yang penulis angkat berasal dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan, bahwa dipenelitian ini yaitu untuk mengetahui “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa di Semarang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarakan hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres responden.
- c. Mengidentifikasi pola makan responden.
- d. Menganalisis keterkaitan antara tingkat stres dengan pola makan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Semoga penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan untuk para pembaca khususnya Departemen Keperawatan Jiwa dan memberikan informasi ilmiah tentang Hubungan antara Tingkat Stres dengan Pola Makan pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Program

Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya makan teratur dan menurunkan tingkat stres.

3. Manfaat Selanjutnya

Kemanfaatan yang diambil dari temuan penelitian ini memberikan informasi tambahan tentang “hubungan antara tingkat stres dan pola makan.”



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres terjadi ketika interaksi antara individu dan lingkungannya menyebabkan mereka merasakan ketidaksesuaian, baik yang nyata maupun tidak, antara tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang mereka miliki (Artini *et al.*, 2022). Stres awalnya merasakan kesal dan marah, kesulitan untuk tidur, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, sakit kepala dan nafsu makan menurun. Jika stres dibiarkan, tubuh akan terbiasa berada di bawah tekanan. (Muna & Kurniawati, 2022).

Stres fisik dan psikologis adalah kedua jenis stres. Padahal asam lambung akan meningkat selama stres psikologis, seperti saat bekerja keras, serangan panik, dan kecemasan. Bagi individu tertentu, situasi yang tidak menyenangkan biasanya tidak bisa dihindari. Oleh karena itu, kuncinya adalah pengendalian yang tepat melalui pola makan bergizi baik, istirahat yang cukup dan olahraga teratur (Prasetya, 2020).

b. Patofisiologi stres

Terdapat dua jenis stres, yaitu stres fisik dan mental. Dalam kondisi stres emosional seperti bekerja keras, mengalami serangan

panik, dan merasa cemas, produksi asam lambung cenderung meningkat. Jika dibiarkan tanpa penanganan, peningkatan asam lambung ini dapat merusak lapisan mukosa lambung. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengelolanya dengan baik melalui pola makan yang seimbang dan memenuhi kebutuhan nutrisi, istirahat yang cukup, serta olahraga secara teratur (Valentine & Kunci, 2023).

Stres juga disebabkan oleh cedera traumatis, operasi besar, luka bakar, infeksi parah, atau refluks empedu juga menyebabkan maag. Kemoterapi dan terapi radiasi untuk kanker dapat mengobarkan dinding lambung, yang dapat menyebabkan tungkai lambung. Radiasi yang sangat kecil juga menyebabkan kerusakan sementara pada tubuh, teraapi dosis yang lebih besar dapat juga menyebabkan kerusakan permanen serta mengkis dinding lambung dan merusak kelenjar yang menghasilkan asam di lambung (Antony *et al.*, 2022).

c. Faktor yang mempengaruhi stres

Berikut beberapa faktor yang menyebabkan stres menurut (Wahjono, Senot Imam, 2019).

1) Faktor Lingkungan

Ketidakpastian dalam lingkungan berdampak signifikan terhadap desain struktur organisasi serta tingkat stres yang dialami karyawan. Jenis ketidakpastian ini mencakup berbagai

aspek, seperti ketidakpastian politik yang mempengaruhi stabilitas negara dan kelancaran operasi organisasi; ketidakpastian teknologi yang berdampak pada kemajuan organisasi dalam mengadopsi teknologi baru; serta ancaman keamanan yang memengaruhi posisi dan peran organisasi. Ketidakpastian ekonomi mempengaruhi besarnya pendapatan dan imbalan yang diterima oleh karyawan.

2) Faktor Organisasi

Faktor-faktor organisasi pemicu sumber stres

- a) Persyaratan tugas terkait dengan desain pekerjaan yang unik, lokasi, tempat kerja, dan lingkungan kerja.
- b) Tuntutan peran mengacu pada tekanan yang diberikan pada individu karena dalam suatu organisasi, seperti jumlah pekerjaan yang dialami individu tersebut.
- c) Ekspektasi interpersonal, yang terkait dengan tekanan yang ditimbulkan oleh pekerja lain, seperti hubungan karyawan yang buruk dan kurangnya dukungan sosial.
- d) Struktur organisasi yang menentukan tingkat regulasi, di mana keputusan dibuat, dan tingkat diferensiasi dalam organisasi. Faktor pemicu stres termasuk peraturan yang berlebihan dan kurangnya partisipasi individu dalam pengambilan keputusan.

- e) Kepemimpinan organisasi mengacu pada eksekutif senior dan gaya manajemen atau kepemimpinan organisasi. Budaya yang bisa menjadi penyebab stres dapat diciptakan oleh filosofi kepemimpinan tertentu.
- f) Unsur-unsur individu yang berhubungan dengan unsur-unsur dalam kehidupan pribadi orang tersebut. Elemen-elemen ini termasuk ciri-ciri kepribadian alami, masalah keluarga, dan kesulitan keuangan. Setiap orang mengalami stres pada tingkat yang berbeda, bahkan ketika penyebab stres dianggap sama, menurut Robbins (2019). Tingkat stres dapat bervariasi tergantung pada individu. Faktor perbedaan individu ini secara teoritis dapat dianggap sebagai variabel intervensi. terdapat lima faktor yang bisa dipakai dalam mengukur kapasitas seseorang dalam mengatasi stres: pengalaman kerja, yang merujuk pada keterpaparan seseorang terhadap pekerjaan dan pendidikan, dukungan sosial, yang merujuk pada bantuan atau dorongan dari orang lain dan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah. Salah satu masalah yang mereka hadapi adalah bagaimana motivasi bisa datang baik dari dalam maupun dari luar orang tersebut. Masalah lainnya adalah locus of control, yaitu bagaimana setiap orang mengelola kesulitannya sendiri. Masalah ketiga adalah kemandirian

dan tingkat kepribadian seseorang dalam menangani kemarahan (Nur *et al.*, 2024).

Dalam sebuah organisasi pengelolaan stres juga berkaitan dengan tingkat stres. Kelolaan stres bisa diambil sebagai variabel penelitian, guna mengetahui pengaruh kelolaan terhadap tingkat stres pada organisasi. Indikator indikatornya antara lain (Artini *et al.*, 2022).

1) Pendekatan Individu

Adanya aktivitas fisik kompetitif seperti aerobik, berenang, dan jogging, serta latihan relaksasi seperti hipnotis, meditasi, dan biofeedback, serta memperluas jaringan dukungan menunjukkan penggunaan teknik manajemen waktu yang efektif dan efisien di dalam perusahaan.

2) Pendekatan Organisasi

Penerapan strategi ini dalam sebuah perusahaan bisa ditentukan oleh beberapa indikator, seperti adanya perancangan ulang pekerjaan yang memungkinkan pekerja memiliki lebih banyak kontrol atas tugas mereka, perbaikan dalam proses seleksi dan penempatan karyawan, penggunaan penetapan target yang realistis, peningkatan komunikasi organisasi yang dapat mengurangi ambiguitas dan konflik peran, peningkatan partisipasi karyawan dalam pengambilan keputusan, serta penegakan kebijakan perusahaan.

d. Penyebab stres

Berikut beberapa kelompok faktor pemicu stres (Yusuf, 2019):

- 1) Stresor fisik/biologis: cacat fisik, wajah cantik atau menarik, penyakit yang sulit diobati, dan postur tubuh yang tidak ideal (seperti: terlalu gemuk, pendek, terlalu kurus atau terlalu kecil).
- 2) Stresor psikologik, seperti: berburuk sangka, frustrasi, iri hati, cemburu, per-musuhan, konflik pribadi, serta keinginan namun terbatas pada kemampuan.
- 3) Stresor Sosial, seperti lingkungan keluarga: Faktor yang berhubungan dengan pekerjaan antara lain kesulitan mencari pekerjaan, di pecat (pensiun), menghadapi konflik dengan atasan, kepuasan kerja yang tidak sesuai minat dan ketrampilan, serta kepuasan kerja.

e. Tanda dan Gejala Stres

Gejala stres dibagi menjadi 3:

- 1) Gejala fisik seperti: sakit kepala, kesulitan menelan, sariawan, nyeri leher, nyeri otot, lemas, diare, nyeri perut, jantung berdebar.
- 2) Gejala psikologis antara lain; depresi, panik, khawatir, sering menangis, marah, mimpi buruk, berperilaku impulsif, dan perilaku agresif yang tidak normal.

3) Gejala perilaku antara lain; meringis, suara keras, suara bernada tinggi, tawa gugup, menggigit kuku, mengantuk kronis, mondar-mandir kronis, berjalan mondar mandir, merokok berlebihan, akan muncul perubahan perilaku sosial secara tiba-tiba (Arifiansyah *et al.*, 2022).

f. Tahapan Stres

Tahapan-tahapan stres menurut Robert J. Van Amberg (dalam Nadirawati, 2018), adalah sebagai berikut:

1) Stres Tingkat I

Tahap ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, biasanya disertai dengan perasaan berikut:

- a) Antusiasme yang luar biasa.
- b) Penglihatan tajam yang tidak biasa.
- c) Energi dan kegugupan yang berlebihan, kemampuan untuk menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang menjadi lebih bersemangat, namun tanpa disadari cadangan energinya sebenarnya semakin menipis.

2) Tahapan Stres II

Pada tahap ini efek menyenangkan dari stres mulai hilang dan timbul keluhan karena cadangan energi tidak lagi mencukupi sepanjang hari. Keluhan umum adalah sebagai berikut:

- a) Merasa lelah saat bangun di pagi hari.
 - b) Merasa lelah setelah makan siang.
 - c) Merasa lelah menjelang sore hari.
 - d) Gangguan sistem pencernaan (perut kembung).
 - e) Jantung berdebar kencang.
 - f) Terasa tegang pada otot punggung dan leher (bagian belakang leher).
 - g) Berasa tidak bisa bersantai.
- 3) Tahapan Stres III

Pada tahap ini keluhan kelelahan semakin terlihat disertai gejala sebagai berikut, itu adalah:

- a) Gangguan sistem pencernaan lebih terasa (nyeri perut, mulas dan diare).
- b) Otot-otot terasa lebih tegang.
- c) Perasaan tegang semakin meningkat.
- d) Gangguan tidur (sulit tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
- e) Badan terasa melayang seperti hendak pingsan (tidak sampai pingsan). Pada tahap ini, penderita sebaiknya berkonsultasi ke dokter, kecuali beban stres atau tuntutan stres berkurang, dan tubuh mendapat kesempatan istirahat atau bersantai untuk memulihkan pasokan energi.

4) Stres Tingkat IV

Tahap ini sudah menunjukkan kondisi yang lebih buruk yang ditandai dengan karakteristik berikut:

- a) Untuk bisa bertahan hidup seharian sangatlah sulit.
- b) Kegiatan yang tadinya menyenangkan kini terasa sulit.
- c) Hilangnya kemampuan merespons situasi, interaksi sosial, dan Aktivitas rutin lainnya terasa sulit.
- d) Tidur menjadi semakin sulit, saya mengalami mimpi buruk saat tidur, dan sering terbangun di malam hari.
- e) Perasaan negatif.
- f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.
- g) Perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan, tidak mengerti kenapa.

5) Stres Tingkat V

Tahap ini merupakan keadaan yang lebih dalam dibandingkan tahap IV di atas sebagai berikut:

- a) Kelelahan yang mendalam (kelelahan fisik dan psikis).
- b) Tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana.
- c) Gangguan sistem pencernaan (nyeri perut dan usus) lebih sering terjadi, sulit buang air besar atau sebaliknya mencret, dan sering menggunakan toilet.
- d) Perasaan takut yang semakin parah, seperti panik.

6) Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahap ini cukup mengerikan, yaitu :

- a) Debar jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan oleh zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b) Sesak napas, terengah-engah.
- c) Badan gemetar, tubuh dingin dan keringat bercucuran.
- d) Tidak mempunyai tenaga untuk melakukan hal-hal ringan sekalipun (pingsan atau pingsan).

Jika diperhatikan, tahapan-tahapan stres di atas menunjukkan manifestasinya dalam bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik adalah kelelahan, sedangkan di bidang psikologis adalah kecemasan dan depresi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pasokan energi fisik dan mental secara terus menerus. Sering buang air kecil dan sulit tidur merupakan tanda-tanda depresi.

g. Klarifikasi stres

Secara umum stres di klarifikasikan menjadi 2 yaitu (Jenita DT Donsu, 2019):

1) Stres Akut

Stres akut adalah sikap tubuh terhadap bahaya, ancaman, ketakutan atau tantangan.

2) Stres Kronis

Stres kronis adalah stres yang susah diatasi, serta memiliki dampak yang lebih Panjang.

h. Tingkat Stres

Tingkatan stres dibagi menjadi tiga yaitu (Priyoto, 2019)

1) Stres Ringan

Setiap orang sering mengalami stres kecil, seperti terlalu banyak tidur, terjebak kemacetan, atau dikritik oleh atasan. Menit berjam jam adalah semua keadaan yang agak menegangkan itu berlangsung lama.

2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan. Konflik yang tidak terselesaikan dengan teman, penyakit anak, dan ketidak hadiran keluarga dalam waktu lama adalah contoh stres sedang.

3) Stres Berat

Seseorang mengalami stres yang luar biasa ketika dihadapkan pada situasi yang berlangsung lama, dari berminggu-minggu hingga berbulan-bulan, seperti: Contohnya adalah masalah keuangan yang terus-menerus tidak

menunjukkan tanda-tanda perbaikan, masalah perkawinan yang terus-menerus tidak menunjukkan tanda-tanda perbaikan, masalah perkawinan yang terus-menerus tidak menunjukkan tanda-tanda perbaikan, perpisahan dari keluarga, relokasi, penyakit kronis, perubahan kesehatan fisik dan mental.

i. Sumber stres

Sumber stres berasal dari 3 sumber (Jannah & Santoso, 2021)

yaitu:

1) Individu

Sumber stres seseorang terkait dengan adanya masalah yang disebabkan oleh munculnya dua kecenderungan. Dua kecenderungan ini termasuk pendekatan konflik (di mana seseorang berkonsentrasi pada dua tujuan yang sama baik) dan pencegahan konflik (di mana seseorang berkonsentrasi pada pilihan dan situasi yang melibatkan).

2) Keluarga

Sumber stres keluarga menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan, dan kepribadian masing-masing anggota keluarga dapat menimbulkan hubungan internasional antar anggota keluarga lainnya yang dapat menimbulkan stres, antara lain kedatangan anggota baru, perpisahan, dan penyakit keluarga.

3) Komunitas dan Masyarakat

Berada Bersama individu diluar rumah menciptakan banyak sumber stres. Diantaranya, pengalamannya anak disekolahkan serta di kopetensi. Munculnya pengalaman yang berkaitran dengan bekerja ataupun lingkungan yang dapat menimbulkan individu mengalami stres.

j. Dampak Stres

Dampak stres diklasifikasikan ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku.

- 1) Dampak pada aspek fisik: gangguan istirahat dan tidur, peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan dan kurang tenaga.
- 2) Dampak pada aspek kognitif: sering merasa bingung, sering lupa, khawatir dan mudah panik.
- 3) Dampak pada aspek emosional: perasaan lebih sensitif dan mudah tersinggung, frustrasi dan tidak berdaya.
- 4) Dampak pada aspek perilaku: hilangnya keinginan bersosialisasi, cenderung ingin menyendiri, cenderung ingin menghindari orang lain, dan munculnya perasaan malas (Musabiq & Isqi Karimah, 2018).

k. respons stres

Sindrom adaptasi umum, juga dikenal sebagai GAS, adalah reaksi tubuh terhadap tekanan fisik dan emosional. GAS menunjukkan cara tubuh menanggapi stresor dengan

meningkatkan reaksi, pertahanan, dan kelelahan. Seseorang mengalami shock sementara selama tahap peringatan. Pada titik ini, respon tubuh dikenal sebagai respon lawan atau lari (peperangan atau lari), dan perubahan biologis yang dilakukan untuk mengatasi ancaman ditunjukkan (Septian *et al.*, 2021).

1. Penatalaksanaan Stres

Teknik yang paling efektif untuk mengatasi stres adalah dengan menghilangkan atau meminimalkan sumber stres. Selain itu, individu juga dapat meminimalisir stres dengan mengubah cara berpikirnya terhadap pemicu stres yang ada, mendorongnya untuk menghadapi stres dan melepaskannya, yang dapat dilakukan dengan berpikir positif. Selain itu, banyak orang yang mengalami stres karena keyakinan atau agamanya, seperti melalui doa, mengunjungi tempat ibadah, dan melakukan kegiatan amal.

Teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi dapat digunakan untuk mengatasi respon tubuh terhadap stres. Teknik relaksasi dinilai efektif dalam mengatasi gangguan tidur terkait stres, ketakutan, *migrain*, dan hipertensi. Melakukan olahraga kardio secara rutin, menyukai aktivitas yang dilakukan, menekuni hobi, dan bersenang-senang bersama keluarga di waktu yang dimiliki merupakan salah satu upaya menghilangkan stres. Makan dan tidur teratur, manajemen waktu yang baik, serta mengurangi konsumsi

obat-obatan, alkohol, dan tembakau juga mencegah stres (Banjarnahor, 2017).

m. Reaksi Tubuh Terhadap Stres

Reaksi tubuh terhadap stres sangat beragam. Tidak hanya berdampak pada psikologis seseorang, namun juga berdampak pada perilaku dan fisik seseorang. Reaksi psikologis yang dapat ditimbulkan antara lain perasaan marah, cemas, takut, merasa terhina, merasa tertekan, merasa rendah diri, suasana hati yang selalu berubah-ubah, perasaan cemburu, sulit berkonsentrasi, pikiran kacau dan negatif, mengalami mimpi buruk, bahkan pikiran tentang hal-hal yang tidak diinginkan. bunuh diri dan *paranoid*.

Stres juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang dengan menjadi lebih agresif, sensitif, mudah tersinggung, suka menunda-nunda, pola tidur terganggu, perilaku impulsif, manajemen waktu yang buruk, dan menurunnya tingkat produktivitas. Selain itu, tanpa disadari, stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, seperti telapak tangan berkeringat, mulut kering, jantung berdebar, sulit bernapas, nyeri dada, migrain, darah tinggi, nyeri punggung, diare, gangguan saluran pencernaan, asma, alergi kulit, perubahan berat badan terhadap perubahan pola menstruasi pada Wanita (Biggs *et al.*, 2017; Savitri & Efendi, 2021).

2. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan kegiatan terencana yang diatur oleh seseorang atau acuan yang akan digunakan dalam memilih makanan dan bahan-bahan yang digunakan dalam konsumsi makanan sehari-hari, meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan (Sumartini, 2019). Kebiasaan makan mahasiswa yang sehat berkaitan dengan upayanya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah, mahasiswa yang tinggal sendiri seperti di kos-kosan mempunyai kebiasaan makan yang kurang teratur dan terkadang tidak sehat. Kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh dari mana makanan tersebut diperoleh (Jauziyah *et al.*, 2021). Pola makan yang tidak seimbang bisa menjadi pemicu sakit maag. Ini bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak konsisten, asupan nutrisi yang kurang memadai, kelebihan atau kekurangan makanan, dan ketidakaturan dalam jadwal makan. (Nadia, 2023).

Pola makan merupakan strategi yang dilakukan untuk mengatur ragam serta takaran konsumsi makanan dengan tujuan menjaga kesehatan, menjamin asupan gizi yang mencukupi, serta mencegah atau mempercepat munculnya penyakit seperti sakit lambung/maag. Karena itu pola makan yang tidak baik dapat

menimbulkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi pola makan atau konsumsi makanan tidak seimbang. (Amaliyah, M., 2021).

b. Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu (Snac., 2019).

1) Faktor Ekonomi

Pendapatan dan kekayaan keluarga merupakan dua faktor ekonomi yang berpengaruh signifikan terhadap konsumsi pangan. Selain itu, memiliki lebih banyak peluang untuk membeli makanan berkualitas lebih tinggi juga meningkatkan penghasilan yang lebih tinggi.

Karakteristik atau sikap budaya dan berdampak pada pantangan sosial budaya untuk mengonsumsi makanan kategori tertentu. Apa yang dimakan, bagaimana mengolahnya, menyiapkannya dan menyajikannya, serta siapa dan dalam keadaan apa dikonsumsi, semuanya dipengaruhi oleh budaya (Abdi Zainurridha, 2019).

2) Pendidikan

Dalam hal ini, biasanya berkaitan dengan informasi yang memengaruhi pilihan makanan dan kepuasan kebutuhan nutrisi.

3) Lingkungan

Pengaruh lingkungan memiliki dampak besar pada bagaimana kebiasaan makan berkembang. Perilaku makan seseorang juga sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang dipraktikkan dalam keluarga.

c. Pola Makan

Pola makan adalah tindakan yang dipilih individu dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Beberapa faktor dalam kebiasaan makan dapat diidentifikasi, termasuk ragam makanan yang dipilih, jumlah konsumsi, dan frekuensi asupan. Dengan mengatur jumlah, ragam, dan seringnya makanan yang dikonsumsi, dapat meningkatkan status gizi, kesehatan, dan mengurangi risiko terkena penyakit tertentu (Romadona *et al.*, 2024).

d. Cara Pengelola Makanan

Berikut cara mengolah makanan:

- 1) Merebus makanan dalam panci dengan suhu mendidih 1000 derajat celsius bisa dilakukan dengan air atau kaldu.
- 2) Menggunakan sedikit air, anda bisa memasak makanan. Daging merupakan salah satu makanan yang diolah dengan cara ini.
- 3) Cara memasak makanan yang ketiga adalah dengan cara dikukus.

4) Bumbu, yang hampir sama dengan mengukus, tetapi makanan dibumbui setelah makanan dikukus.

e. Membentuk Pola Makan yang Baik

- 1) Tawarkan berbagai makanan.
- 2) Mengonsumsi makanan yang meliputi tepung, buah, dan lauk pauk.
- 3) Kurangi makanan berminyak.
- 4) Hindari makanan tinggi gula.
- 5) Makan lebih sedikit makanan yang tinggi garam.
- 6) Konsumsi makanan secara konsisten.

Penderita gastritis bisa diawali dengan pola makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan asam lambung naik dan kemudian juga memicu pigastrium mengalami nyeri.

f. Isi Piringku

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan panduan asupan makanan sehari-hari yang diberi nama “Isi Piringku”, yang menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang sudah tidak relevan lagi dengan perkembangan saat ini. Penyelenggaraan program ini didukung penuh oleh Danone Indonesia karena sejalan dengan Gerakan Revolusi Pangan atau Danone Food Revolution. Pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja sangatlah penting agar

remaja sangat bergairah terhadap gizi untuk menjamin tercukupinya seluruh kebutuhan gizinya.

Berikut porsi isi piring saya yang direkomendasikan Kementerian Kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Sumber karbohidrat yang terdiri dari singkong, nasi, mie/bihun, jagung, sagu, kentang merupakan makanan pokok dengan porsi $\frac{2}{3}$ piring.
- 2) Sumber protein hewani yang terdiri dari ikan dan hasil laut lainnya, daging ayam, daging sapi, telur, susu dan hasil olahannya merupakan lauk pauk. Sumber protein nabati terdiri dari tempe, tahu, kacang-kacangan dengan porsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- 3) Sumber vitamin dan mineral. Seperti terong, wortel, bayam, rujuk, lobak, bayam, brokoli, tomat, dan lain-lain merupakan jenis sayuran dalam porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- 4) Sumber vitamin dan mineral seperti pisang, mangga, pepaya, apel, jambu biji, jeruk, dukuh dll merupakan jenis buah-buahan dengan porsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.

Sekilas, keempat kelompok makanan tersebut tampak serupa konsepnya "4 sehat, 5 sempurna", hanya saja mereka menghilangkan produk susu dan membedakan jumlah makanannya. Susu termasuk dalam kelompok lauk pauk, karena merupakan makanan sumber protein (Kartini *et al.*, 2019).

3. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Pola Makan

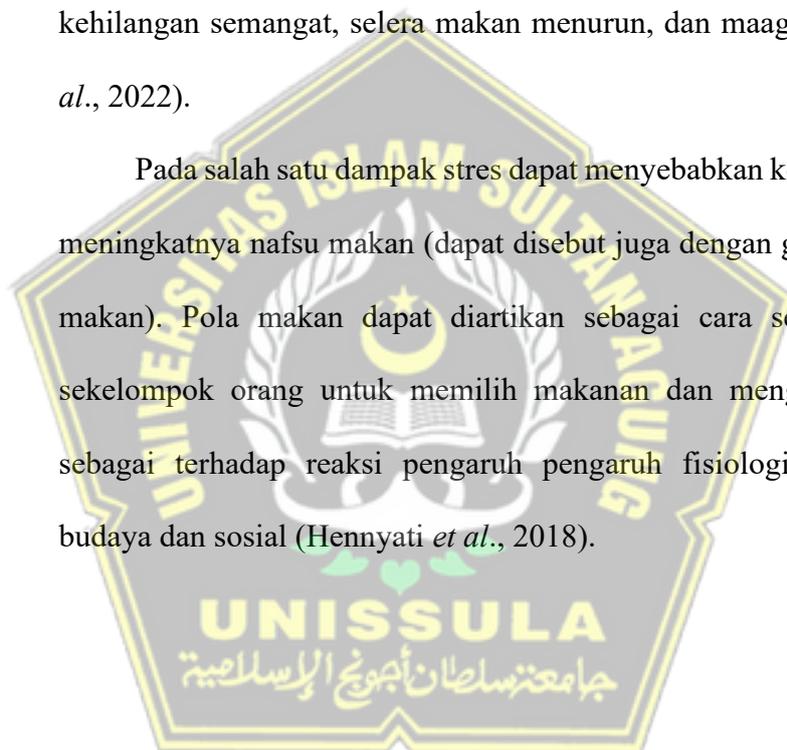
Stres yang dialami menimbulkan gejala seperti tidur terganggu, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan takut. Pasti setiap orang pernah mengalami stres, stres timbul dari berbagai faktor baik eksternal maupun internal. Seseorang sering mengalami stres karena dihadapkan pada beban yang sangat berat. Tingkat stres seseorang bervariasi mulai stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Ambarwati, Pinilih, and Astuti, 2018).

Stres pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh faktor akademik, persaingan, hubungan antar teman, cara berfikir, dan faktor lingkungan (Afriani *et al.*, 2019). Dalam bidang akademik biasanya mahasiswa akan mendapat beberapa tuntutan terutama dari eksternal dan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah yang banyak serta ada beberapa tugas yang memiliki deadline yang singkat, beban pelajaran yang lama kelamaan kompleksitasnya akan meningkat seiring dengan tingkat mahasiswa yang semakin tinggi, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dengan tolak ukur IPK yang tinggi (Penelitian *et al.*, 2019).

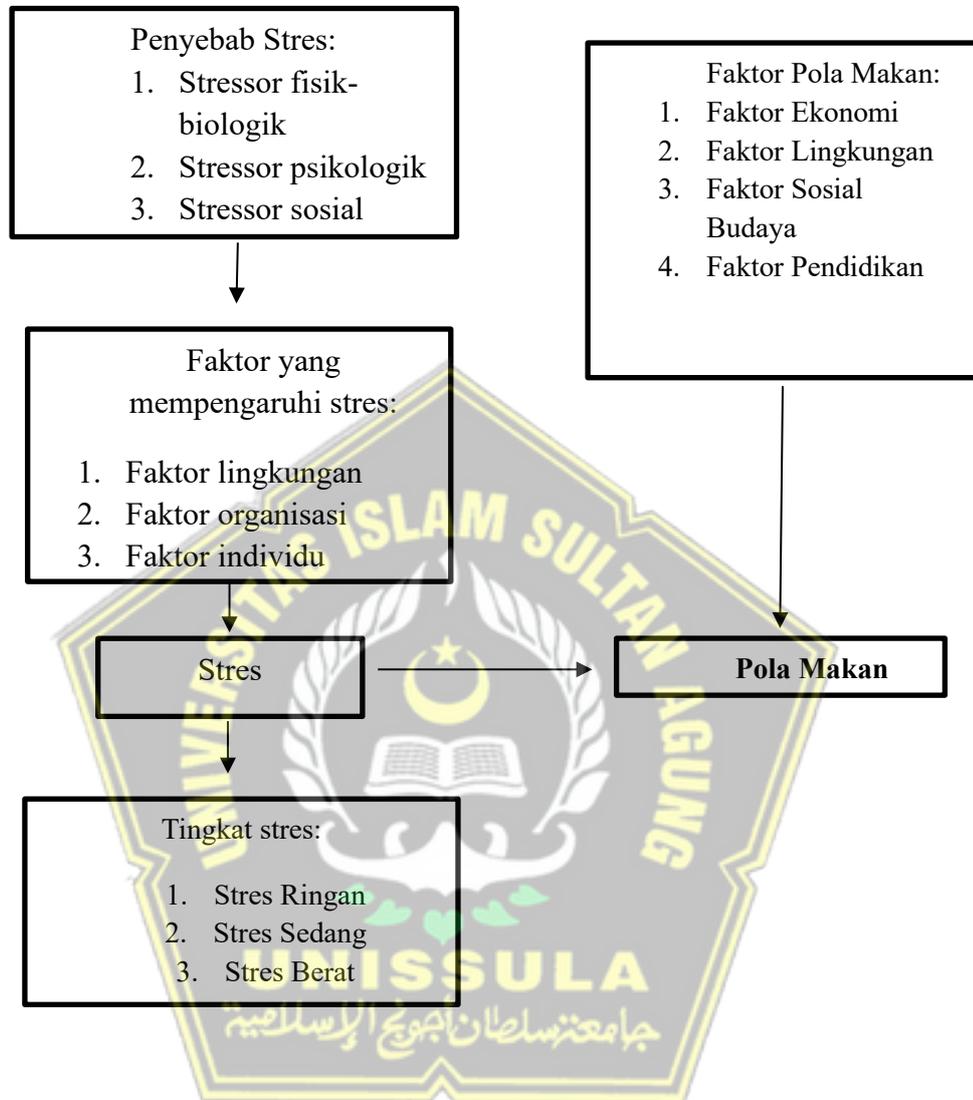
Stres yang dialami oleh seseorang menjadi hal yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Seseorang yang mengalami stres akan berusaha keras dan berpikir dalam menyelesaikan permasalahan atau tantangannya sebagai bentuk respon yang adaptif untuk tetap bertahan. Saat stres, orang akan lebih cenderung memikirkan masalahnya

sehingga tidak lagi memperhatikan pola makan, serta waktu istirahat, juga menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuh dan merangsang produksi asam lambung dalam jumlah berlebihan. Salah satu dampak negatif dari stres bagi individu yaitu pada fisiologis yang berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut susah tidur, kehilangan semangat, selera makan menurun, dan maag (Saraswati *et al.*, 2022).

Pada salah satu dampak stres dapat menyebabkan kehilangan atau meningkatnya nafsu makan (dapat disebut juga dengan gangguan pola makan). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Hennyati *et al.*, 2018).



B. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

C. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ha : Ada korelasi antara tingkat stres dan pola makan pada mahasiswa.

Ho : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dan pola makan.

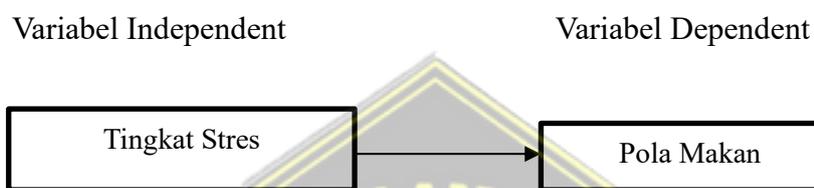


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka yang menghubungkan antara variable independent dengan dependent (Salesiano., 2021).



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

B. Variable Penelitian

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variable Bebas yakni faktor yang berdampak pada variabel dependen atau variabel terkait. Dalam pengertian lain, menurut (Sugiyono, 2019) yaitu variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan variabel dependen berubah atau muncul disebut variabel independen. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Tingkat Stres.

2. Variable Terikat (Dependent Variable)

Variabel yang dipengaruhi atau dipengaruhi oleh variabel bebas disebut sebagai variabel terkait atau dependent. (Setiadi, 2021). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terkait adalah Pola Makan.

C. Desain Penelitian

Menurut teori yang disampaikan oleh (Sugiyono, 2019) harus menentukan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, mengemukakan bahwa:

Metode penelitian merupakan strategi ilmiah yang digunakan untuk menghimpun informasi yang relevan guna mencari, mengembangkan, serta menguji suatu pemahaman tertentu yang bermanfaat dalam memahami, menyelesaikan, dan mengantisipasi tantangan yang dihadapi. Penelitian kuantitatif ini menggunakan deskriptif korelasi pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola makan. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa.

D. Populasi dan Sempel

1. Populasi

Populasi merupakan elemen holistik yang telah dijadikan wilayah generalisasi. Unsur populasi adalah keseluruhan pokok bahasan yang akan diukur, yang merupakan satuan yang telah diteliti. Jadi dalam hal ini populasi adalah suatu wilayah/wilayah yang digeneralisasikan, terdiri dari obyek-obyek atau subyek dengan menggunakan jumlah dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Agama Islam Program Studi

Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam Angkatan 2023 di Universitas Islam yang berjumlah 109 mahasiswa.

2. Sampel

Dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari keseluruhan populasi. Penentuan sampel dalam penelitian ini sangat diperlukan demi kejelasan dalam menyebarkan kuesioner yang telah dilakukan (Sugiyono, 2018).

Untuk mengambil sampel dalam penelitian ini diperlukan teknik sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut (Sugiyono, 2018), alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena cocok digunakan pada penelitian kuantitatif, atau penelitian yang tidak menggunakan generalisasi.

Penentuan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Menurut Aloysius Rangga Aditya Nalendra, dkk (2021:27-28), rumus Slovin merupakan rumus untuk menghitung besarnya sampel minimal jika perilaku suatu populasi belum diketahui secara pasti. Besaran sampel penelitian dengan menggunakan rumus Slovin ditentukan oleh nilai tingkat kesalahan. Dimana semakin besar tingkat kesalahan yang digunakan,

maka semakin sedikit jumlah sampel yang diambil. Berikut merupakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat signifikansi (p)

Perhitungan sampelnya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{109}{1 + 109(0,05)^2}$$

$$n = \frac{109}{1 + 109(0,0025)}$$

$$n = \frac{109}{1 + 0,2725}$$

$$n = \frac{109}{1,2725}$$

$$n = 85,82 = 86$$

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari rumus Solvin, maka jumlah responden ditentukan sebanyak 86 responden. Selanjutnya kuesioner disebarkan kepada 86 mahasiswa Fakultas Agama Islam Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam Angkatan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

a. Kriteria inklusi

- 1) Mahasiswa aktif Angkatan 2023 di program studi tarbiyah/Pendidikan agama islam.

- 2) Mahasiswa yang sedang mengalami stres ringan, sedang atau berat.
- 3) Mahasiswa berusia dewasa 18-23 tahun.
- 4) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Mahasiswa yang tidak hadir saat dilakukan penyebaran kuesioner
- 2) Mahasiswa yang sedang cuti.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Agama Islam Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam Angkatan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian telah dijalankan pada bulan Oktober dan November 2024.

F. Definisi Operasional

Pentingnya definisi operasional variabel dalam penelitian tidak bisa diragukan lagi. Ini merupakan pilar informasi dan panduan tentang bagaimana suatu variabel dapat diukur secara tepat. Dengan definisi ini, peneliti lain dapat dengan mudah menjalankan studi yang menggunakan variabel yang sama, memperluas pemahaman tentang konsep tersebut. Lebih

dari itu, definisi operasional variabel mencakup semua parameter yang peneliti tetapkan untuk diteliti, memastikan terkumpulnya data yang valid untuk analisis dan kesimpulan yang akurat (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tingkat stres	Penilaian Tingkatan stres yang berdasarkan kuesioner. <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10).	Mengukur Tingkat stres menggunakan kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS-10) yang terdiri dari 10 pertanyaan kriteria hasil dengan masing-masing pertanyaan stres jika diperoleh jawaban: 0 = tidak pernah 1 = hampir tidak pernah 2 = kadang-kadang 3 = sering 4 = sangat sering (Cohen, 2019)	<ul style="list-style-type: none"> • Normal = 0-14 • Ringan = 15-18 • Sedang = 19-25 • Parah = 26-33 • Sangat parah = >34 	Ordinal
Pola makan	Frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan yang memicu timbulnya gejala gastritis, serta konsumsi air minum mahasiswa (1 minggu terakhir)	Pengukuran menggunakan kuesioner penelitian. (Rodliya, 2022) Pola makan terdiri dari: - Frekuensi makan - Jenis makan - Jumlah makan Cara ukur: Menggunakan lembar kuesioner sebanyak 14 item, menggunakan skala Likert, yaitu: a. Selalu (SL), skor: 4 b. Sering (SR), skor: 3 c. Jarang (JR), skor: 2 d. Tidak Pernah (TP), skor: 1	Pembagian kategori sikap berdasarkan <i>cut off point</i> . Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi tidak normal maka <i>cut off point</i> menggunakan nilai median. a. Pola makan baik, bila ≤ 56 b. Pola makan buruk, bila kurang >56	Nominal

G. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai instrument berbentuk kuesioner yang diadopsi dari penelitian Rahma Yanti (2021). Penelitian instrument ini dikelompokkan tiga bagian yaitu:

1. Data demografi

Data responden meliputi inisial nama responden, umur, agama, jenis kelamin dan Prodi/Semester.

2. Kuesioner tingkat stress

Kuesioner berisi tentang tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Dalam kuesioner tersebut berisi 10 item pertanyaan untuk mengukur tingkat stres seseorang, dengan Kriteria hasil penelitian masing-masing jawaban:

- 0 = tidak pernah
- 1 = hampir tidak pernah
- 2 = kadang-kadang
- 3 = sering
- 4 = sangat sering

3. Kuesioner Pola Makan

Kuesioner pola makan menggunakan kuisioner dari Rodliya (2022) yang berisi sejumlah 20 pertanyaan dengan menggunakan skala likert. Pertanyaan tersebut berisi dari 4 pertanyaan porsi makan, yaitu frekuensi makan, jenis makan dan jumlah makan. Dengan kriteria hasil jawaban

berupa selalu (SL), sering (SR), jarang (JR), dan tidak pernah (TP).

Indikator penilaian masing-masing jawaban yaitu:

Positif

- Selalu (SL), skor: 4
- Sering (SR), skor: 3
- Jarang (JR), skor: 2
- Tidak Pernah (TP), skor: 1

Negatife:

- Selalu (SL), skor: 1
- Sering (SR), skor: 2
- Jarang (JR), skor: 3
- Tidak Pernah (TP), skor: 4

Selanjutnya skor pada setiap responden akan dikategorikan menggunakan nilai median skor, pola makan baik bila pola makan baik, bila ≤ 56 , pola makan buruk bila < 56 . Dalam kategori pola makan ini menggunakan nilai median yang menggunakan acuan jurnal dari Sitti Hardianti Hasan, Billy J Keppel, Sefty S Rompas (2018).

Berikut adalah penjelsan uji validasi dan reliabilitas:

1. Uji Validitas

Menurut Notoatmodjo (2018), dikatakan valid apabila alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas instrumen dilakukan dengan menghitung korelasi product moment pearson. Suatu kuesioner dikatakan valid apabila memenuhi syarat minimal jika $r = 0,3$

Sugiyono (2022). Hasil uji validitas setiap pertanyaan pada instrumen kuesioner pola makan mempunyai nilai terendah sebesar 0,353 dan nilai tertinggi sebesar 0,784 sehingga nilai yang diperoleh lebih besar dari syarat 0,3 sehingga kuesioner ini dikatakan valid untuk dilakukannya penelitian Rodliya (2022). Sedangkan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sudah divalidasi dengan nilai koefisien *crombach alpha* sebesar 0,96 (Tantra&Irawaty, 2019).

2. Uji Rehabilitas

Uji rehabilitas indeks yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukurannya tetap konsisten jika pengukuran dilakukan dua kali atau lebih lanjut, hasilnya akan konstan atau tidak berubah (Florence, 2017).

Telah dilakukan uji validitas kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan tujuan untuk mengetahui reliabilitas suatu instrumen yang telah digunakan. Hasil uji reliabilitas dari instrument kuesioner dilakukan dengan menggunakan SPSS. Hasil uji reliabilitas kuesioner PSS menghasilkan koefisien *Alpha Chronbach* sebesar 0,78 (Dewi & Immanuel, 2020). Sedangkan kuesioner pola makan yang dilakukan oleh Rodliya (2022) memiliki hasil *Cronbach's alpha* 0,863.

H. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini sangat penting bagi para ilmuwan dan partisipan. Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan sebagai berikut:

1. Peneliti mengajukan permohonan izin untuk melakukan studi di Fakultas Agama Islam Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam Angkatan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Melakukan pengumpulan data identitas responden di Fakultas Agama Islam Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam Angkatan 2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Memberikan penjelasan kepada calon partisipan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
4. Menyampaikan instruksi kepada calon partisipan mengenai cara pengisian lembar persetujuan (informed consent) jika mereka setuju menjadi subjek penelitian.
5. Setelah penjelasan dan persetujuan diberikan, partisipan menandatangani lembar persetujuan.
6. Memberikan penjelasan kepada partisipan tentang cara mengisi kuesioner.
7. Mengizinkan partisipan untuk mengisi kuesioner.
8. Memberikan waktu kepada partisipan untuk bertanya jika ada instruksi atau pertanyaan yang kurang jelas.
9. Mengingatkan partisipan untuk memeriksa kuesioner dan memastikan semua item telah diisi.
10. Membolehkan partisipan untuk menyerahkan kuesioner yang telah diisi kepada peneliti.

11. Mengolah dan menganalisis data sesuai dengan metode statistik yang ditetapkan oleh peneliti.

I. Analisa Data

1. Pengolahan Data

Langkah selanjutnya adalah pengolahan data, yang dilakukan setelah semua terkumpul. Tujuan dari pengolahan data adalah untuk mengukur dan menyajikan data yang diperoleh dengan lebih rapi dan jelas. Ada empat tahapan dalam pengelolaan data manual ini:

- a. Editing yaitu setiap lembar kuesioner akan diperiksa guna untuk memastikan setiap pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner telah di isi semua oleh responden.
- b. Proses mengubah data huruf menjadi dua numerik dikenal dengan istilah koding. Bergantian, anda dapat memberi kode lembar kuesioner pada saat ini dalam Latihan dan melacak temuan anda berdasarkan tahapan responden.
- c. Scoring merupakan kegiatan
- d. Memasukkan data (Entri data) yaitu Tindakan memberikan jawaban yang sesuai dengan kode yang telah ditetapkan untuk setiap variabel dalam satu informasi mendasar.
- e. pembersihan yaitu proses meminjau entri data yang dibuat diluar opsi yang ditawarkan oleh kuesioner. Selanjutnya data akan disajikan dalam bentuk dan diuji menggunakan statistik deskriptif.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Pola Makan pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Program Studi Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Sultan Agung Semarang", analisis univariat digunakan untuk menyusun distribusi frekuensi dari tiap variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran rinci mengenai karakteristik setiap variabel utama dalam penelitian, yaitu Tingkat Stres dengan Pola Makan.

b. Analisis Bivariat

Pemeriksaan varian dilakukan untuk mengeksplorasi kaitan antara dua variabel, yakni variabel independen dan dependen. Metode statistik yang diterapkan adalah uji *chi square* guna memperoleh gambaran tentang hubungan antara variabel yang tidak terikat dan variabel yang bergantung. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen (Tingkat stres) dengan variabel dependent (Pola Makan).

J. Etika Penelitian

Etika, yang berasal dari Bahasa Yunani "ethos" yang berarti kebiasaan dan aturan perilaku dalam komunitas, memberikan pandangan yang kritis terhadap moralitas subjek penelitian. Peneliti harus memperhatikan sikap ilmiah dan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian (Masturoh & Anggita T, 2018).

Pada etika ini dicantumkan etika yang mendasari penyusunan studi kasus yang terdiri dari :

1. *Informed consent*

Informed consent adalah dengan membagikan formulir persetujuan, penelitian ini dapat memperoleh persetujuan dari peserta penelitian. *Informed consent* diberikan kepada responden yang memenuhi persyaratan inklusi dan diberi judul penelitian. Jika responden menolak, penelitian tidak boleh memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

2. *Anonymity*

Masalah etika adalah sulitnya memberikan jaminan atas penggunaan partisipan penelitian. Ketika nama responden tidak dicantumkan pada lembar alat ukur untuk menjaga kerahasiaan namun, lembar yang digunakan diberi kode.

3. *Confidentiality*

Peneliti berjanji untuk merahasiakan informasi responden. Temuan penelitian hanya akan diungkapkan untuk data kelompok tertentu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar BAB

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Semarang dengan Teori dan penelitian dalam Tinjauan Teoritis.

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur responden(N=86)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	47,7%
	Perempuan	45	52,3%
Total		86	100%
Umur	19	43	50%
	20	30	34,9%
	21	7	8,1%
	22	5	5,8%
	23	1	1,2%
Total		86	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 86 responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 responden (52,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 41 responden (47,7%). Berdasarkan umur, reponden paling banyak berusia 19 tahun yaitu sebanyak 43 responden (50%) dan paling sedikit berusia 23 tahun sebanyak 1 responden (1,2%).

2. Tingkat Stres

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tingkat stres mahasiswa (N=86)

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Tingkat Stres	Normal	11	12,8%
	Ringan	13	15,1%
	Sedang	26	30,2%
	Parah	33	38,4%
	Sangat parah	3	3,5%
Total		86	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan responden memiliki tingkat stres paling banyak di tingkat yang parah yaitu sebanyak 33 responden (38,4%), sedangkan Tingkat yang paling sedikit adalah Tingkat yang sangat parah yaitu sebanyak 3 responden (3,5%).

3. Pola Makan

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut frekuensi pola makan mahasiswa (N=86)

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Pola Makan	Baik	35	40,7%
	Buruk	51	59,3%
Total		86	100%

Berdasarkan variabel pola makan, mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk yaitu sebanyak 51 responden (59,3%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 4.4. Hasil uji square hubungan antara Tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa di Semarang (N=86)

Tingkat Stres	Pola Makan				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	11	31,4%	0	0%	11	12,8%	0,000
Ringan	13	37,1%	0	0%	13	15,1%	
Sedang	8	22,9%	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%	
Total	35	40,7%	51	59,3%	86	100%	

Tabel 4.4. diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki tingkat stres yang ringan dengan pola makan yang baik yaitu sebanyak 13 responden (37,1%). Dan paling banyak responden dengan Tingkat stres parah memiliki pola makan buruk sebanyak 33 responden (62,7%). Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, didapatkan *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat Tingkat Stres dengan Pola Makan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar bab

Pada bab ini peneliti akan membahas hasil penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Siswa Di Semarang. Hasil yang tertera menggambarkan karakteristik masing-masing responden yang terdiri dari usia, sedangkan analisis univariat tingkat stres dan pola makan serta analisis bivariat menggambarkan hubungan antara tingkat stres dan pola makan. Hasil diskusinya adalah sebagai berikut.

B. Pembahasan dan diskusi hasil

1. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 86 responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 responden (52,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 41 responden (47,7%) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hafiza, 2020) bahwa mayoritas responden bejenis kelamin perempuan. Bagi remaja perempuan untuk memiliki bentuk fisik yang kurus menyebabkan pola makan yang kurang baik. Tidak teraturnya makan, dan mungkin makan hanya pada pagi dan siang saja sedangkan makan malam diabaikan agar tidak mengakibatkan tubuh gemuk.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa masa remaja awal merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja mulai tertarik dengan lawan jenis sehingga lebih memperhatikan penampilan. Pada remaja putri biasanya bukan hanya terjadi pada penampilan fisik tapi juga pada bentuk tubuh. Remaja juga sering menghabiskan waktu diluar berkumpul bersama teman dan untuk mencoba jajan makanan yang baru (Hafiza, 2020). Secara biologis stres tidak hanya berdampak pada munculnya sakit fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi pola makan remaja, dimana keadaan stres membuat remaja cenderung melupakan kebutuhan dasar seperti makan. Perubahan pada masa remaja ini membuat perilaku, gaya hidup dan pengalaman remaja dalam menentukan makanan apa saja yang dikonsumsi sangat berpengaruh (Purwoko, 2020).

Berdasarkan penelitian ini sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun dan mayoritas berjenis kelamin Perempuan. Pada usia remaja awal, perhatian terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh menjadi hal yang penting, terutama pada remaja putri. Hal ini seringkali membuat mereka lebih fokus pada penampilan luar dan kurang memperhatikan kebutuhan gizi yang seimbang. Mereka cenderung mengabaikan asupan nutrisi yang tepat karena lebih tertarik pada tren makanan atau mencoba jajan baru, tanpa memperhatikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan keseimbangan gizi tubuh. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pola

makan yang bisa mempengaruhi perkembangan fisik dan kesehatan remaja.

2. Umur

Berdasarkan umur, responden paling banyak berusia 19 tahun yaitu sebanyak 43 responden (50%) dan paling sedikit berusia 23 tahun sebanyak 1 responden (1,2%).

Kelompok usia ini masuk dalam kategori usia produktif dimana menurut Kemenkes RI (2021) usia produktif adalah usia 15-64 tahun. Pada kelompok usia ini, kebutuhan gizi diutamakan untuk menjaga kesehatan, mencegah adanya penyakit dan menghambat perkembangan penyakit degenerative (Pane dkk, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggreny (2018) di Bogor bahwa mayoritas responden bejenis kelamin perempuan. Bagi remaja perempuan untuk memiliki bentuk fisik yang kurus menyebabkan pola makan yang kurang baik. Makannya tidak teratur, dan mungkin makan hanya pada pagi dan siang saja sedangkan makan malam diabaikan agar tidak mengakibatkan tubuh gemuk (Winarsih, 2018).

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mungkin untuk mengembangkan pola makan yang kurang teratur. Dikarenakan kesibukan mereka dalam perkuliahan dan berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik, responden yang berstatus mahasiswa pada angkatan ini sering mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan. Mereka cenderung menyimpang dari pola makan

yang dianjurkan akibat jadwal yang padat, kebiasaan begadang, serta tekanan akademik. Selain itu, banyak dari mereka yang mengabaikan asupan gizi seimbang demi mempertahankan postur tubuh yang diinginkan atau karena keterbatasan waktu dan finansial, yang dapat berdampak pada kesehatan dan keseimbangan nutrisi jangka Panjang

3. Tingkat Stres

Pada penelitian ini menunjukkan responden memiliki tingkat stres paling banyak di tingkat yang parah yaitu sebanyak 33 responden (38,4%), sedangkan tingkat yang paling sedikit adalah tingkat yang sangat parah yaitu sebanyak 3 responden (3,5%).

Stres awalnya merasakan kesal dan marah, kesulitan untuk tidur, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, sakit kepala dan nafsu makan menurun. Jika stres dibiarkan, tubuh akan terbiasa berada di bawah tekanan. (Muna & Kurniawati, 2022). Menurut Rahmawati (2019) stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Seseorang yang mengalami stres terjadi perubahan pola makan, baik pada orang yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak maupun yang lebih sedikit. Menurut Organisasi Stres Kesehatan Dunia adalah penyakit paling umum keempat di dunia. Ditemukan bahwa prevalensi stres lebih tinggi lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). American College Health Association (2018) melakukan survei dalam 12 bulan terakhir siswa dengan hasil, 1,8% tidak mengalami stres, 6,6% mengalami lebih sedikit stres dibandingkan rata-

rata, 34% mengalami stres rata-rata, 45,1% mengalami stres lebih dari rata-rata, 12,5% mengalami stres yang luar biasa.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, dengan kategori stres parah menjadi yang paling dominan. Faktor utama penyebab stres di kalangan mahasiswa meliputi beban tugas yang berat, tekanan akademik, serta kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah, organisasi, dan kehidupan sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk perubahan pola makan sebagai mekanisme penyesuaian diri terhadap tekanan.

4. **Pola Makan**

Pada penelitian ini variabel pola makan, mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk yaitu sebanyak 51 responden (59,3%).

Banyak pola makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman di kampus yang akhirnya berpengaruh terhadap pola makan yang kurang baik. Menurut hasil penelitian (Mursalin *et al.*, 2024) pada mahasiswa, pola makan yang kurang juga dapat disebabkan karena waktu mahasiswa yang padat dan lebih lama di kampus serta tugas-tugas yang harus diselesaikan tepat waktu sehingga membuat mahasiswa sering melewatkan waktu makan akibatnya membuat pola makan mahasiswa tidak teratur. Jika seseorang tidak mengetahui dan tidak melakukan pola makan yang baik dan benar maka akan terjadi kekurangan gizi atau

kecukupan gizi orang tersebut dalam kondisi yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi (Hasanah & Febrianti, 2020). Menurut penelitian Afdayani secara umum persentase sampel yang memiliki kebiasaan makan baik sebesar (56,2%) dan memiliki makan dengan buruk adalah (43,8%).

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa disimpulkan mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki pola makan yang buruk, namun ada sebagian yang mengalami pola makan yang baik. Pola makan yang buruk sering kali disebabkan oleh jadwal makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, atau peningkatan konsumsi makanan manis dan berlemak saat menghadapi stres.

5. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan

Penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki tingkat stres yang parah dengan pola makan yang buruk yaitu sebanyak 33 responden (62,7%). Berdasarkan hasil uji Chi Square, didapatkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat Tingkat Stres dengan Pola Makan.

Dalam menghadapi stres setiap individu mempunyai respon dengan gejala yang berbeda-beda, menurut peneliti keadaan stres dapat mempengaruhi selera makan, beberapa remaja akan makan banyak dan sebaliknya makan lebih sedikit saat stres. Keadaan emosi yang tidak

sehat akan merubah nafsu makan. Pada kondisi stres remaja akan mengalami penurunan keinginan dan minat terhadap makanan (Andriyani, 2020). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres dengan pola makan. Responden dengan kategori stres lebih banyak memiliki pola makan yang kurang, hal ini disebabkan dalam keadaan stres, nafsu makan cenderung menurun, makanan yang tersedia kurang bergizi, dan hanya makan dalam porsi sangat sedikit. Oleh karena itu, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang, baik jumlah maupun jenisnya.(Andriyani, 2020). Pada saat mengalami stres sebagian besar orang akan melampiaskan kekesalannya pada makanan, terutama untuk makanan yang kurang sehat seperti junk food. Orang yang mengalami perubahan pola makan cenderung menunjukkan perilaku negatif seperti binge eating (makan berlebih), kehilangan kontrol saat makan atau sebaliknya (Purniasari, 2020).

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka pola makan semakin buruk. Stres dapat menyebabkan perubahan dalam pola makan, baik dalam bentuk peningkatan maupun penurunan nafsu makan. Saat mengalami stres, keinginan untuk mengonsumsi makanan rendah gizi dan tinggi kolesterol cenderung meningkat, yang dapat berkontribusi pada gangguan makan dan berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi

mahasiswa untuk mengontrol pola makan dengan memilih makanan bergizi seimbang serta menjaga jadwal makan yang teratur.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara mandiri. Pengumpulan data hanya menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online melalui *google form* dan diberikan pedoman tata cara pengisian kuesioner agar lebih memudahkan para responden saat mengisi kuesioner.
2. Penelitian ini hanya mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa.

D. Implikasi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi keperawatan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang beresiko mengalami pola makan tidak sehat akibat stres, sehingga dapat diberikan edukasi dan intervensi pencegahan sejak dini. Melalui ini keperawatan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung Kesehatan fisik dan mental mahasiswa secara menyeluruh.

BAB VI

PENUTUP

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebagai besar kelompok umur 19 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan.
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang berada pada tingkat yang parah.
3. Sebagai besar responden memiliki pola makan yang buruk.
4. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa terdapat *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

C. Saran

1. Bagi Profesi

Penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan untuk para pembaca khususnya Departemen Keperawatan Jiwa terkait hubungan antara tingkat stress dengan pola makan.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi dan sebagai bahan evaluasi sehingga dapat menekan tingginya stres dengan pola makan.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan pola makan yang baik misalnya seperti atur jadwal makan, penuhi kebutuhan gizi, hindari

kebiasaan buruk, cukupi asupan cairan, manajemen waktu, konsisten berolahraga.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Zainurridha, Y. (2019). Stres Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 15–22.
- 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>
- Antony, C., Suhartina, C., Lestari, S., & Nasution, R. (2022). Hubungan Antara Faktor Stress Dengan Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Prima Indonesia Relationship Between Stress Factors and Gastritis in Students of Prima Indonesia Univercity. *Jambura Journal Of Health Sciences and Research*, 4(1), 371–378.
- 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>
- Arifiansyah, K. T. P., Haiya, N. N., & Ardian, I. (2022). the Relationship Between Stress and the Event of Gastritrical Completion in Adolescents in Pondok Pesantren X Kudus. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(1), 866–871.
- 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>
- Artini, B., Prasetyo, W., & Lestari, M. P. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2634>
- Azhari, Y. I. S. (2022). Bab 3 Metode Penelitian. *Repository.Upi.Edu*, 5(x), 2018–2020.
- Cohen, Kamarch, & Mermelstein. (2019). *NovoPsych Perceived Stress Scale (PSS-10) Developer Reference* : 2019.
- Cohen, S. (2019). Perceived tress cale. *Psychology*, 1–3.
- 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>
- Hennyati, S., Mardiana, E., & Saniyah, N. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) Dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKes Dharma Husada Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 12(1), 13–19. <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.51>
- 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>
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- 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.
- Kartini, T., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*, 26, 201–208.
- 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.
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 277–282.
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada

- Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Nadia, C. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMAN 5 Solok Selatan. *Jurnal Nursing Stikesi Nightingale*, 12(2), 13–26.
- Nur, J., Anggriani Harahap, D., & Safitri, Y. (2024). Hubungan Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Masyarakat Usia Produktif di Desa Pulau Berindang. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(1), 116–123.
- Penelitian, L., Pengabdian, D., & Masyarakat, K. (2015). *Universitas Kristen Indonesia Toraja*. 2, 91811.
- Prasetya, V. reiza. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Skripsi*, 1(1), 317–326.
- 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.
- Romadona, D., Roni, F., & Fitriyah, E. (2024). *Hubungan pola makan dengan peristiwa gastritis pada santriwati di pondok pesantren*. 4(1), 23–30.
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. gede P. darma, & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat iv. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15, 207–216.
- 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.
- Septian, A., Herlina, D., & Wijaya, R. (2021). Hubungan Stress Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Semurup. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 211–219
- Sumartini, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung. *Pasundan Food Technology Journal*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.23969/pftj.v6i1.1509>
- Valentine, H., & Kunci, K. (2023). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Terhadap Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang*. 2(1), 9–13.