

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN PERILAKU MAKAN, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, STRES AKADEMIK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**OLEH**

**NAMA : IRENE INDAH NATALYA TAMBA  
NIM : 10021381823044**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN PERILAKU MAKAN, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, STRES AKADEMIK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : IRENE INDAH NATALYA TAMBA  
NIM : 10021381823044

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

## GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, 13 Mei 2024

Irene Indah Natalya Tamba; dibimbing oleh Feranita Utama, S.K.M., M.Kes

### HUBUNGAN PERILAKU MAKAN, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, STRES AKADEMIK, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1 UNIVERSITAS SRIWIJAYA

xvi + 89 halaman, 19 tabel, 6 gambar, 10 lampiran

#### ABSTRAK

Status gizi yang normal sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mendukung kehidupannya. Namun banyak mahasiswa mengalami penurunan kualitas diet, yang disebabkan oleh perubahan perilaku makan, tingkat pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik yang kurang, serta mengalami stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku makan, pengetahuan gizi seimbang, stres akademik, dan aktivitas fisik dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya. Desain penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Pengolahan data secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Sampel berjumlah 172 orang dengan teknik *cluster random sampling*. Hasil analisis bivariat menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan (*p-value* *emotional eating*=0,176 dan *p-value* *external eating*=0,700), pengetahuan gizi seimbang (*p-value* pengetahuan baik=0,187 dan *p-value* pengetahuan cukup=0,387), stres akademik (*p-value*=0,901), dan aktivitas fisik (*p-value* tingkat tinggi=0,223 dan *p-value* tingkat sedang=0,993), dengan status gizi Mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya. Dapat disimpulkan perilaku makan mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya adalah perilaku External Eating, pengetahuan gizi seimbang yang cukup, aktivitas fisik tingkat sedang, dan stres akademik pada mahasiswa berada pada tingkat sedang. Namun masih ditemukan mahasiswa dengan status gizi yang tidak normal, stres akademik tingkat berat, pengetahuan dan aktivitas fisik yang masih kurang. Diharapkan mahasiswa meningkatkan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang, serta mahasiswa dengan stres akademik tingkat berat diharapkan melakukan konseling.

**Kata Kunci** : Mahasiswa, Status Gizi, Perilaku Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Stres Akademik, Aktivitas Fisik

**Kepustakaan** : 103 (2010-2023)

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.  
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Feranita Utama, S.K.M., M.Kes.  
NIP. 198808092018032002

**NUTRITION SCIENCE**  
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**Thesis, 13 May 2024**

**Irene Indah Natalya Tamba; supervised by Feranita Utama, S.K.M., M.Kes**

***The Relations of Eating Behaviour, Well-Balanced Nutrition Knowledge, Academic Stress, and Physical Activity with Nutrition Status of Undergraduate's Bachelor College Student of Sriwijaya University***

**xvi + 89 pages, 19 Tables, 6 Images, 10 Attachments**

**ABSTRACT**

*A normal nutrition status is needed by college students to support their life. But, most of them are decreasing diet quality, caused by changes in eating behaviour, balanced levels of nutrition knowledge, low physical activity, and academic stress. The purpose of this research are to find out the relations of eating behaviour, well-balanced nutrition knowledge, academic stress, and physical activity with nutrition status of undergraduate's bachelor college student of Sriwijaya University. Quantitative research with cross sectional design. Data processing of univariate and bivariate with chi-square test. Total sample are 172 people with cluster random sampling technique. The result of the Bivariate analysis stated that there was no significant relationship between eating behavior (p-value emotional eating=0.176 and p-value external Eating=0.700), well-balanced nutritional knowledge (p-value good knowledge= 0.187 and p-value enough knowledge= 0,387), academic stress (p-value= 0.901), and physical activity (p-value high level = 0,223 and p-value medium level= 0.993), with the nutrition status of undergraduate's bachelor college student of Sriwijaya University. The conclusion is the eating behaviour of undergraduate's bachelor college student of Sriwijaya University is an external eating behavior, adequate well-balanced nutrition knowledge, medium-level physical activity, and academic stress on students are at a medium level. But still students are found with abnormal nutritional status, heavy level of academic stress, knowledge and physical activity that is still lacking. Recommended to students to improve physical activity and balanced nutritional knowledge, as well as students with academic stress in the heavy level is expected to make counseling.*

**Keywords** : College Students, Nutrition Status, Eating Behaviour, Well-Balanced Nutrition Knowledge, Academic Stress, Physical Activity

**Literature** : 103 (2010-2023)

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Gizi**



**Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.**  
**NIP. 198604252014042001**

**Pembimbing**



**Feranita Utama, S.K.M., M.Kes.**  
**NIP. 198808092018032002**



## LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin Bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 15 Mei 2024

Yang berangkat



Irene Indah Natalya Tamba

NIM. 10021381823044

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN, PENGETAHUAN GIZI  
SEIMBANG, TINGKAT STRES, DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S-1  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**Oleh :**

**IRENE INDAH NATALYA TAMBA**

**10021381823044**

**Indralaya, Juli 2024**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**

**Universitas Sriwijaya**

**Pembimbing**



**Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M**

**NIP. 197606092002122001**



**Feranita Utama, S.K.M., M.Kes**

**NIP. 198808092018032002**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Perilaku Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Stres Akademik, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 04 Juni 2024.

Indralaya, Juli 2024.

### Tim Penguji Skripsi

#### Ketua :

1. Yuliarti, S.K.M., M.Gz  
NIP. 198807102019032018

(  )

#### Anggota :

1. Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M. Kes  
NIP. 198912152023212046
2. Feranita Utama, S.K.M., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )

(  )

#### Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  


Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M  
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.  
NIP. 198604252014042001

## **RIWAYAT HIDUP**

### **DATA PRIBADI**

Nama Lengkap : Irene Indah Natalya Tamba  
Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung Balai, Sumatera Utara, 06 Desember 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Katholik  
Alamat : Jl. M. Yusuf Nasri, Perumahan Puri Impian,  
Kel. Wijayapura, Kec. Jambi Selatan, Kota Jambi  
Email : irenetamba.061200@gmail.com  
No. Telepon : 082184254484

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2006-2012 : SD Sw Abdi Sejati Perdagangan, Kab. Simalungun  
2012-2015 : SMP Xaverius 1 Kota Jambi  
2015-2018 : SMAS Xaverius 1 Kota Jambi (IPA)  
2018-sekarang : Universitas Sriwijaya, Program Studi S1 Gizi,  
Fakultas Kesehatan Masyarakat

### **RIWAYAT ORGANISASI**

2021-2022 : Kepala Divisi Media Center HIKAGI UNSRI  
2019 : PSM - Belisario

### **PRESTASI**

2021 : Kompetisi Pagelaran Mahasiswa Nasional Bidang  
Teknologi Informasi dan Komunikasi (GeMasTIK)  
XIV - Finalis (bersama kelompok "TIM" mewakili  
Universitas Sriwijaya)



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Stres Akademik, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya”. Proses yang tidak mudah, namun berkat bimbingan, dukungan, dorongan, serta doa dari berbagai pihak sehingga penulis dapat terus berjuang hingga menggapai mimpinya meraih gelar S.Gz.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Tritunggal Maha Kudus, atas anugerah serta berkat-Nya yang tiada berkesudahan, menguatkan ketika sedang patah semangat, menegur melalui kitab suci hingga orang-orang sekitar, menenangkan ketika merasa sedih dan jatuh, dan semua hal yang boleh penulis terima hingga saat ini untuk membentuk dan menempa penulis semakin tangguh setiap harinya.
2. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M., selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si, selaku Sekretaris Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
5. Ibu Feranita Utama, S.K.M., M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi yang membimbing, mengarahkan, memberi semangat serta motivasi dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Yuliarti, S.K.M., M.Gizi, selaku Penguji I yang telah memberi arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Ns. Erike Septa Prautami, S.Kep., M.Kes., selaku Penguji II yang telah memberi arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen, karyawan, serta civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
9. Seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian.

10. Bapak S. Tamba dan Ibu V. Sianturi (orangtua penulis), yang telah mendukung penulis dalam bentuk doa, nasihat, dana, dan dukungan. Mohon maaf untuk segala hal yang mengecewakan dan menyedihkan hati Bapak dan Mamak, dan maaf penulis tidak banyak cerita mengenai skripsi. Doakan penulis selalu dalam setiap langkah menggapai mimpi, cita-cita, kesuksesannya.
11. Untuk Ira, Irfan (Alm), dan Margaretha, terimakasih sudah menjadi penghibur dan penyemangat kakak (penulis). Semoga kita bisa sukses serta menaikkan derajat bapak dan mamak.
12. Sahabat-sahabat penulis, Ira Pangaribuan, Gloria Lee, dan Fania Tan, yang sejak SMP sudah saling mendukung satu sama lain.
13. Teman-teman Gizi 2018, terkhusus Aqilah, Nurul, dan Hanna; juga rekan asisten praktikum, Mutiah, Dean, Karin, dan Hilma.
14. Adik penulis, terkhusus Ayun (Gizi 2020) yang sudah banyak membantu dan mengingatkan untuk persiapan seminar proposal hingga sidang skripsi.
15. Keluarga besar BOL serta keluarga SMKSJI, kakak abang alumni, teman-teman 2018, hingga adik-adik 2019-2023.
16. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan yang turut membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
17. Terimakasih untuk diri sendiri karena memilih untuk tidak menyerah hingga sejauh ini, dan sudah memaksakan diri untuk bangkit dan terus bergerak maju.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis memohon maaf serta menerima kritik dan saran yang membangun dan dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Indralaya, 15 Mei 2024

Penulis,



Irene Indah Natalya Tamba

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irene Indah Natalya Tamba  
NIM : 10021381823044  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Perilaku Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Stres Akademik, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempulikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya  
Pada Tanggal : 15 Mei 2024  
Yang menyatakan,



Irene Indah Natalya Tamba

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3.1 Tujuan Umum .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3.2 Tujuan Khusus .....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.1 Bagi Peneliti.....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.2 Bagi Masyarakat .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.3 Bagi Institusi.....</b>	<b>6</b>
<b>1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1.5.1 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1.5.2 Waktu Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>1.5.3 Materi Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Status Gizi.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.1 Definisi Status Gizi.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.2 Penilaian Status Gizi.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.3 Indikator Status Gizi .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....</b>	<b>9</b>

2.2 Perilaku Makan.....	11
2.2.1 Pengertian Perilaku Makan .....	11
2.2.2 Perilaku Makan Mahasiswa.....	12
2.2.3 Aspek-Aspek Perilaku Makan .....	14
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan .....	15
2.2.5 Pengukuran Perilaku Makan Mahasiswa.....	17
2.3 Pengetahuan Gizi Seimbang .....	17
2.3.1 Konsep Pengetahuan Gizi Seimbang.....	17
2.3.2 Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa .....	21
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi .....	22
2.3.4 Pengukuran Pengetahuan Gizi .....	23
2.4 Stres Akademik .....	23
2.4.1 Konsep Stres Akademik .....	23
2.4.2 Aspek Stres Akademik.....	25
2.4.3 Faktor-Faktor Stres Akademik .....	26
2.4.4 Dimensi Stres Akademik .....	28
2.5 Aktivitas Fisik.....	28
2.5.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	28
2.5.2 Jenis Aktivitas Fisik.....	29
2.5.3 Aktivitas Fisik Mahasiswa.....	31
2.5.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	32
2.5.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	32
2.5.6 Manfaat Aktivitas Fisik.....	33
2.6 Kerangka Teori .....	35
2.7 Kerangka Konsep.....	36
2.8 Definisi Operasional.....	37
2.9 Hipotesis.....	39
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1 Desain Penelitian .....	40
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
3.2.1 Populasi Penelitian.....	40
3.2.2 Sampel Penelitian .....	40
3.2.3 Besar Sampel .....	41
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel .....	42



<b>3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....</b>	<b>43</b>
3.3.1 Jenis Data.....	43
3.3.2 Cara Pengumpulan Data .....	43
3.3.3 Alat Pengumpulan Data .....	45
<b>3.4 Pengolahan Data .....</b>	<b>47</b>
3.4.1 Data Karakteristik dan Status Gizi Responden .....	47
3.4.2 Data Perilaku Makan.....	48
3.4.3 Data Pengetahuan Gizi Seimbang .....	48
3.4.4 Data Stres Akademik.....	49
3.4.5 Data Aktivitas Fisik .....	49
<b>3.5 Validitas dan Realibilitas Data .....</b>	<b>50</b>
3.5.1 Validitas .....	50
3.5.2 Reliabilitas .....	52
<b>3.6 Analisis dan Penyajian Data .....</b>	<b>52</b>
3.6.1 Analisis Data.....	52
3.6.2 Penyajian Data .....	53
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>54</b>
<b>4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....</b>	<b>54</b>
4.1.1 Gambaran Umum Universitas Sriwijaya .....	54
4.1.2 Gambaran Umum Fakultas Teknik .....	56
4.1.3 Gambaran Umum Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.....	56
4.1.4 Gambaran Umum Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam .	57
4.1.5 Gambaran Umum Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	57
<b>4.2 Hasil Penelitian .....</b>	<b>57</b>
4.2.1 Hasil Analisis Univariat.....	57
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat .....	65
<b>BAB V. PEMBAHASAN .....</b>	<b>69</b>
<b>5.1 Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>69</b>
<b>5.2 Pembahasan .....</b>	<b>69</b>
5.2.1 Status Gizi Mahasiswa.....	69
5.2.2 Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi .....	71
5.2.3 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	73
5.2.4 Hubungan Stres Akademik dengan Status Gizi.....	75
5.2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	77

<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>80</b>
<b>6.1 Kesimpulan.....</b>	<b>80</b>
<b>6.2 Saran.....</b>	<b>81</b>
<b>6.2.1 Bagi Universitas Sriwijaya.....</b>	<b>81</b>
<b>6.2.2 Bagi Mahasiswa.....</b>	<b>81</b>
<b>6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....</b>	<b>81</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori IMT Dewasa di Indonesia .....	9
Tabel 2. 2 Definisi Operasional .....	37
Tabel 3. 1 Perhitungan Sampel.....	41
Tabel 3. 2 Klasifikasi IMT .....	47
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian .....	51
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden.....	58
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden.....	60
Tabel 4. 3 Kategori Status Gizi Responden Berdasarkan IMT .....	61
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden.....	61
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	62
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden.....	62
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Responden.....	63
Tabel 4. 8 Frekuensi Angkatan Responden dengan Stres Akademik Berat.....	63
Tabel 4. 9 Frekuensi Fakultas Responden dengan Stres Akademik Berat.....	64
Tabel 4. 10 Frekuensi Status Gizi Responden Stres Akademik Berat .....	64
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden.....	64
Tabel 4. 12 Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi .....	65
Tabel 4. 13 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	66
Tabel 4. 14 Hubungan Stres Akademik dengan Status Gizi .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	19
Gambar 2. 2 Pedoman Isi Piringku .....	20
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep .....	36
Gambar 3. 1 Timbangan Digital.....	44
Gambar 3. 2 Pengukuran Tinggi Badan dengan Stadiometer .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Informed Consent .....</b>	<b>92</b>
<b>Lampiran 2. Karakteristik Responden .....</b>	<b>93</b>
<b>Lampiran 3. Kuesioner Perilaku Makan .....</b>	<b>95</b>
<b>Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....</b>	<b>98</b>
<b>Lampiran 5. Kuesioner Stres Akademik .....</b>	<b>100</b>
<b>Lampiran 6. Kuesioner Aktivitas Fisik.....</b>	<b>102</b>
<b>Lampiran 7. Output Data SPSS.....</b>	<b>104</b>
<b>Lampiran 8. Dokumentasi.....</b>	<b>113</b>
<b>Lampiran 9. Surat Kaji Etik.....</b>	<b>118</b>
<b>Lampiran 10. Surat Penelitian.....</b>	<b>119</b>



# BAB I. PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Permasalahan gizi masih menjadi suatu permasalahan yang sangat serius terjadi di dunia saat ini. Untuk kasus gizi lebih menurut laporan Global Health Observatory (GHO) yang diterbitkan oleh organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2021, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berumur 18 tahun ke atas mengalami *overweight* dan dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang berada dalam kondisi obesitas. Pada kelompok yang mengalami kelebihan berat badan, diperoleh data 39% adalah pria dan 40% adalah wanita. Secara keseluruhan, terdapat 13% populasi orang di dunia mengalami obesitas, yang terdiri dari 11% pria dan 15% wanita (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, menurut data SKRT 2018 oleh Kemenkes RI, total prevalensi gizi lebih di Indonesia untuk kategori umur 18 tahun ke atas sebesar 44,6% (Kemenkes RI, 2018)

Permasalahan gizi yang terjadi mengalami dua permasalahan yang terjadi bersamaan, dimana di satu sisi mengalami permasalahan gizi kurang dan di sisi lainnya menghadapi permasalahan gizi lebih yang memerangi dampak yang diakibatkan oleh obesitas, diabetes, serta penyakit tidak menular yang berkaitan dengan kelebihan gizi. Permasalahan gizi menjadi isu serius karena berdampak negatif terhadap kesehatan masyarakat, pertumbuhan dan perkembangan anak, serta produktivitas dan pembangunan suatu negara. Hal ini tentu menjadi sangat penting. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, maka dapat menyebabkan masalah morbiditas, mortalitas, dan disabilitas yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Di sisi lain, kelebihan gizi meningkatkan resiko terkena penyakit tidak menular, yang merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia (Kemenkes, 2017).

Status gizi kurang adalah kondisi gizi seseorang yang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2007). Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan kondisi gizi

seseorang yang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005). Oleh karena itu diperlukan adanya pemantauan status gizi, yang dapat diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh adalah ukuran berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (Kemenkes RI, 2014).

Menjadi mahasiswa merupakan masa terjadinya proses pengembangan identitas diri, perubahan lingkungan, dan adanya perubahan pada kepribadian (Nelson et al., 2008). Mahasiswa masuk ke dalam kategori usia 18-25 tahun. Usia ini merupakan masa transisi dari remaja sampai dewasa dan mulai mengembangkan pandangan dan perilaku yang akan membawanya menjadi dewasa. Diketahui bahwa setelah memasuki bangku kuliah banyak mahasiswa yang mengalami perubahan berat badan yang signifikan. Mahasiswa mengalami masa transisi yang kuat, yang ditandai dengan penurunan kualitas diet. Studi dalam Restutiwati *et al.*, (2019), mendeskripsikan bahwa kualitas diet pada kategori usia dewasa awal tergolong rendah. Hasil serupa juga dikemukakan dalam penelitian Maretha *et al.*, (2020), bahwa 97,1% mahasiswa memiliki kualitas diet yang buruk.

Perilaku makan yang menjadi pencetus terjadinya kegemukan adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (lebih dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan dalam memilih makanan berupa *fast food* (cepat saji), makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*soft drink*) (Kemenkes RI, 2012). Penelitian yang dilakukan Fatmawati (2019) menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan dan minuman yang manis (seperti makanan dan minuman kemasan), minuman berkarbonasi, dan minuman berenergi menyumbangkan gula yang tinggi hingga sebesar 5,7 kali pada kasus obesitas. Makanan yang dikonsumsi mampu mempengaruhi status gizi seseorang. Jika seseorang tidak memperhatikan kuantitas maupun kualitas makanan yang dikonsumsi, dapat menyebabkan gangguan dalam proses metabolisme dan sistem imun tubuh, sehingga menjadi lebih rentan untuk terserang penyakit. Pola makan yang sehat melibatkan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan nutrisi, serta mencegah dan membantu penyembuhan penyakit.

Perilaku makan yang baik bagi orang Indonesia adalah kebiasaan makan yang sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014). Penting bagi mahasiswa untuk memahami perilaku makan yang sehat dan seimbang. Lingkungan hingga interaksi sosial memainkan peran penting pada perilaku makan mahasiswa. (Almatsier *et al.*, 2011). Pemenuhan gizi seimbang bisa menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, terutama karena kesibukan dengan tugas kuliah dan aktivitas didalam dan diluar kampus. Individu yang memiliki lebih banyak kegiatan tentu saja lebih banyak membutuhkan energi. Maka dari itu juga harus diimbangi dengan makanan yang kaya akan zat gizi.

Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik. Masa kuliah menjadi masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati *et al.*, 2018). Ditambah lagi dengan kemajuan teknologi yang membawa kemudahan dalam mencari informasi, menjadikan mahasiswa melakukan sedentary lifestyle, seperti kebiasaan sering duduk, menonton TV, mengerjakan pekerjaan dengan laptop atau komputer, yang menyebabkan kurang bergerak (Liando *et al.*, 2021). Sebanyak 80,6% mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik (Ge *et al.*, 2019).

Faktor lainnya yang berhubungan adalah pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan mengenai gizi seimbang tentu sangat penting untuk dipahami oleh setiap orang termasuk mahasiswa, kesalahan pemahaman mengenai gizi seimbang dapat berkontribusi terhadap kebiasaan makan yang buruk. Hal ini berpotensi pada kenaikan IMT yang mengacu pada kegemukan. Hasil penelitian yang dilakukan Agnes Grace (2017) pada mahasiswa Tahun Pertama Belajar (TPB) di Sekolah Bisnis dan Manajemen, Institut Teknologi Bandung menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik memiliki status gizi yang normal.

Mahasiswa dalam melakukan kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa umumnya dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan atau ekspektasi sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas kuliah,

beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya serta penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan (Dewanti, 2016).

Stres merupakan salah satu bentuk respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dianggap sulit untuk dihadapi. Stres akademik menjadi masalah yang paling umum dihadapi oleh mahasiswa di dunia. Hal ini merujuk pada berbagai tekanan dan ketegangan yang dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi tantangan dan kesulitan akademik. Di Indonesia, stres akademik banyak ditemukan di kalangan mahasiswa karena harapan akademik yang tinggi yang ditetapkan oleh orangtua, guru, dan masyarakat. Tekanan untuk berprestasi akademik sering dianggap sebagai jalan menuju kesuksesan dan kesempatan karir di masa depan (Firth *et al.*, 2019). Studi menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan peningkatan kortisol, hormon stres, yang dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan psikologis seperti sakit kepala, kelelahan, mudah tersinggung, dan kesulitan berkonsentrasi (Gallagher, 1990; Struthers *et al.*, 2000). Apabila seseorang mengalami stres yang berat, maka dapat membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Stresor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan terhadap psikis, melainkan juga rentan mengalami perubahan pola makan sehingga berdampak pada asupan zat gizi.

Adanya peningkatan aktivitas, interaksi sosial dan kesibukan mahasiswa dapat memengaruhi asupan makan mereka. Hal ini juga terjadi kepada mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya Semester 8 oleh Ingga Lakitania (2023) dalam skripsinya menunjukkan bahwa 58% berstatus gizi tidak normal. Hal ini berbeda pada penelitian oleh Mikha (2019) dalam skripsinya terhadap mahasiswa Kedokteran angkatan 2019 menunjukkan bahwa 70,7% mahasiswa memiliki status gizi normal. Mikha juga menemukan bahwa mahasiswa FK UNSRI angkatan 2019 memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka Peneliti tertarik untuk memahami perilaku makan, stres akademik, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada mahasiswa, dan ingin melihat bagaimana

hubungan antara variabel-variabel tersebut dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa, khususnya di lingkungan Universitas Sriwijaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian yang dilakukan di lingkungan Universitas Sriwijaya, ditemukan hasil bahwa sebagian mahasiswa memiliki status gizi yang tidak normal serta memiliki pengetahuan gizi yang masih kurang. Hal ini ditunjukkan pada penelitian pada tahun 2023 terhadap mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya Semester 8 yang menemukan bahwa 58% mahasiswa yang diteliti berstatus gizi tidak normal. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Kedokteran angkatan 2019 menunjukkan bahwa 70,7% mahasiswa memiliki status gizi normal. Berdasarkan penelitian diatas, maka dapat dirumuskan dalam rumusan masalah ini mengenai Bagaimana hubungan variabel perilaku makan, pengetahuan gizi, stress akademik, dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan perilaku makan, pengetahuan gizi seimbang, stres akademik, dan aktivitas fisik dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran perilaku makan mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.
- c. Mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.



- e. Mengetahui hubungan perilaku makan dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.
- f. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.
- g. Mengetahui hubungan stres akademik dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.
- h. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan mengembangkan pengetahuan serta wawasan peneliti tentang perilaku makan, pengetahuan gizi seimbang, stres akademik dan aktivitas fisik yang berhubungan dengan Status Gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya serta dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapatkan ketika belajar di bangku kuliah.

### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Menambah pengetahuan serta memberikan masukan kepada masyarakat terutama mahasiswa seputar perilaku makan, pengetahuan gizi, stres akademik, dan aktivitas fisik yang baik pada mahasiswa.

### **1.4.3 Bagi Institusi**

Sebagai referensi untuk menambah wawasan serta bahan informasi bagi riset dan penelitian selanjutnya untuk mahasiswa yang memiliki minat untuk melakukan penelitian di bidang gizi masyarakat.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lingkungan kampus Universitas Sriwijaya.

### **1.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada 07 Februari 2024 – 14 Maret 2024.

### **1.5.3 Materi Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada hubungan perilaku makan, pengetahuan gizi seimbang, stres akademik dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa S-1 Universitas Sriwijaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Laga Nur, M., Magdalena Toy, S., & Jutomo, L.(2019). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57.
- AIPGI. 2017. *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Ali Khomson. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor : IPB Press.
- Alkaririn, M. R., Aji, H. A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(1), 146–151.
- Aloysia Gintha, Aprina. (2023). *Hubungan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri Akhir*. (Skripsi Sarjana, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya).
- Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021). Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 816–825. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.679>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Atalayer D. 2018. Link between impulsivity and overeating: psychological and neurobiological perspectives. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*. 10(2):131-147. <https://doi.org/10.18863/pgy.358090>
- Ayuningtyas, H., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 297–308. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308>

- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *36*(5), 936 – 942.  
<https://doi.org/10.1093/ajcn/36.5.936>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *5*(3), 143-148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, *2*(2), 1–9.  
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, *1*(1), 8–20.  
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/view/>
- Charina, M. S., Sagita, S., Marthen, S., Koamesah, J., & Rara Woda, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, *23*(1).
- Choi, J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*, *12*(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Christien Lucia Radjah, A., Reisha Isaura, E., & Rahayu Nadhiroh, S. (2022). Hubungan antara Pemilihan Makanan, Pola Konsumsi, Status Gizi dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, *11*, 210–217.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, *35*(8), 1381-1395.

- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1).  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- Deliens T, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, Clarys P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(1). doi:10.1186/s12889-015-1553-4
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi FIP UNY. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 12, 580–589.
- Firth, A. M., Cavallini, I., Sütterlin, S., & Lugo, R. G. (2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive processes. *Psychology Research and Behavior Management*, 565–574.
- Florence, Agnes Grace. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. (Skripsi Sarjana, Universitas Pasundan).  
<http://repository.unpas.ac.id/28812/2>
- Fitriyani, Lusy. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung).  
[https://repository.unissula.ac.id/29968/1/Ilmu%20Keperawatan\\_30901900104\\_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/29968/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900104_fullpdf.pdf)
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphic: Jurnal, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gde Agung Dariraditya Pelayun, T., Agung Gede Budhitresna, A., & Ayu Naya Kasih Permatananda, P. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Civitas Akademika Universitas Warmadewa, Bali. *Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8526–8532.

- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of Physical Activity, Sedentary Time, and Sleep Duration on The Health-Related Quality Of Life of College Students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17 (1): 1–8.
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*, 2021(1), 28–32.
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). Tinjauan Literatur mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18, 20–30.
- Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. 2017. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 1(109):100-107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Hodselmans, A. P. *et al.* (2018) ‘Physiotherapy students’ perceived stress, stressors, and reactions to stressors: A comparative study between Sweden and The Netherlands’, *Physiotherapy Theory and Practice*, 34(4), pp.293–300. <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1390805>
- Holil M. Parí, Sugeng Wiyono, & Titus Priyo Harjatmo. 2017. *Penilaian Status Gizi*.
- IPAQ Research Committee.2006. *Guidelines for Data Processing and Analysis of the IPAQ. Short and Long Form*.revised.
- Izzati, Indah Dwi Cahya ., Fatwa Tentamai , Hadi Suyono. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study For Academic Stress In Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- 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>
- Jenkins, A., Weeks, M. S., & Hard, B. M. (2021). General and Specific Stress Mindsets: Links with College Student Health and Academic Performance. *PLOS ONE*, 16(9 September), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256351>

- Juanda, Inga Lakitania. (2023). *Hubungan Tingkat Depresi dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Universitas Sriwijaya. (Skripsi Sarjana, Universitas Sriwijaya).*
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*,4(2), 203–211.
- Kemendes RI. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2019a). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusuma Dewi, D., Ina Savira, S., Wuri Satwik, Y., & Noviana Khoirunnisa, R. (2022). Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(3), 395–402.
- Kusumo, M. P. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik*. Sleman : The Journal Publishing.
- Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*, 21(1), 1–8.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal KESMAS*, 10 (1): 118–128.
- Majid, M., Suherna, & Haniarti. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan, *Body Image*, Asupan Energi, Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1 (1), 24–32.
- Maillet MA, Grouzet FME. 2023. Understanding changes in eating behavior during the transition to university from a selfdetermination theory perspective: a systematic review. *J Am Coll Health*. 2023 Feb-Mar; 71(2):422-439. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891922>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3),

160–168.

- Medina, C. R., Urbano, M. B., de Jesús Espinosa, A., & López, Á. T. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students enrolled in Academic Programs related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, *12*(5), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As- Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, *7*(1), 31–43. <https://doi.org/10.34005/afiat>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, *02*, 1–9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Nisa Andriyah Chairun. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X di SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Noerfitri. (2022). Perilaku Makan dan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *12*, 94–99.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan Teori &. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Novitasari, M., & Kumala, M. (2022). Hubungan Sres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara. *EBERS PAPHYRUS*, *28*(2), 23–30.
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, *2*(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Kesehatan Kusuma Husada*, 19–25.



- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Octa Fristika, Y., Amallia, S., Siti, S., & Palembang, K. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 12(1).
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., & Asrifuddin, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1).
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Parinduri, F. K., Djokosujono, K., & Parinduri, S. K. (2021). Faktor Dominan Obesitas Sentral pada Usia 40-60 Tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5 Tahun 2014/2015). *Hearty*, 9(2), 58–70.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA-Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pingkan, B., Rares, S., Punuh, M. I., Malonda, N. S. H., & Abstraki, M. (2022). Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 11(2).
- Rahmawati Siti. (2020). Dampak Psikologis Pengaturan Makan Bagi Kesehatan. *Proceedings of Webinar Body and Mind Healing*, Jakarta: 26 Juni 2020.
- Ramadea, Mitha. (2019). *Pengetahuan tentang Gizi dan Persepsi Berat Badan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Angkatan 2019*. (Skripsi Sarjana, Universitas Sriwijaya).

- Rastamadya, S., & Sulandjari, S. (2022). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik UNESA saat pembelajaran daring
- Restutiwati, F., Murbawani, E. A., & Rahadiyanti, A. (2019). Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Perokok Dewasa Awal. *Journal of Nutrition College*, 8(Gyts 2014), 156–163.
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Rasyid, H. Al. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*, 5 (1): 26–32.
- Santosa, H., & Imelda, F. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung : CV. Media Sains Indonesia.
- Snoek HM, Engels RCME, van Strien T, Otten R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*. 67:p.81-87. [https:// doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014](https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014)
- Spence, C., Katsunori O., Adrian D. C., Olivia P., dan Charles M. (2016). Eating With Our Eyes: From Visual Hunger to Digital Satiation. *Brain Cognition*. 110, 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2015.08.006>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Sucipto, Cecep D.. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sutha, Diah W.. (2020). *Cara Mudah Pengolahan dan Analisis Data pada Bidang Kesehatan dengan : SPSS for Windows*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44
- UNICEF. (2020). The State of The World's Children 2019 : Children, Food and Nutrition. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>.
- Wardlaw dan Hmapl. 2007. *Perspective in Nutrition Seventh Edition*. Mc-Graw-Hill Companies, Inc. New York, America.

- West, Crystal, D.D. 2012. Eating and Physical Activity Habits of College Students. *Undergraduate Honors Theses*. Paper 45
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8 .
- Wilson, S., Wright, C., Miller, M., & Hargis, L. (2022). Identifying common perceived stressors and stress-relief strategies among undergraduate engineering students. 2022 ASEE Annual
- WHO. World Health Organization. (2020). *Overweight and obesity*. Geneva: WHO (<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>) .
- WHO. World Health Organization. (2021). *Malnutrition*. Geneva: WHO (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>)
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 12, 235–239.