

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN
TINGKAT STRES TERHADAP KEBIASAAN
MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
(ANGKATAN 2020) DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



OLEH

**NAMA : FIONA FERDITA
NIM : 10021282025033**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (ANGKATAN 2020) DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

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



OLEH

NAMA : FIONA FERDITA
NIM : 10021282025033

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 20 Desember 2024**

Fiona Ferdita; Dibimbing oleh Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

**HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN TINGKAT STRES TERHADAP
KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (ANGKATAN
2020) DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

xv + 142 halaman + 14 tabel + 12 gambar + 2 Diagram + 16 lampiran

ABSTRAK

Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan. Mahasiswa tingkat akhir juga termasuk dalam fase dewasa awal, merupakan masa dimana seseorang mulai dibebankan dengan tanggung jawab dalam menentukan karir masa depannya. Selain stres, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir merasa sudah jenuh dengan rutinitasnya sebagai mahasiswa sehingga kurang memperhatikan pola hidup yang baik sehingga berdampak pada perubahan *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dan tingkat stres dengan kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* (potong lintang). Sampel penelitian berjumlah 136 mahasiswa menggunakan teknik *Purposive sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner pengukuran variabel yaitu *Body Shape Questionnaire-16* (BSQ-16), *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), serta *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data menggunakan uji analisis *Chi-Square*. Hasil yang diperoleh yakni responden yang memiliki persepsi *body image* positif sebanyak 74 orang (54,4%), responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 62 orang (45,6%), responden yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 50 orang (26,8%), tingkat stres sedang sebanyak 59 orang (43,4%), dan tingkat stres berat sebanyak 27 orang (19,9%), serta responden yang jarang melakukan makan sebanyak 60 orang (44,1%), sedangkan responden yang sering melakukan makan sebanyak 76 orang (55,9%). Terdapat hubungan antara *body image* terhadap kebiasaan makan ($p\text{-value} = 0,021$) dan terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kebiasaan makan ($p\text{-value} = 0,033$). Dapat disimpulkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya ditemukan adanya hubungan antara persepsi *body image* terhadap kebiasaan makan, serta terdapat pula hubungan antara tingkat stres terhadap kebiasaan makan.

Kata Kunci : *Body Image, Kebiasaan makan, Tingkat stress*

Kepustakaan : 60 (2013-2024)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.KM

NIP.198604252014042001

Pembimbing



Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

NIP.197802082002122003

NUTRITION SCIENCE

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, December 20, 2024

Fiona Ferdita; Supervised by Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

The Relationship Between Body Image Perception and Stress Levels on Eating Habits Among Final Students (Class of 2020) at Sriwijaya University

xv + 142 pages + 14 tables + 12 pictures + 2 Diagrams + 16 attachments

ABSTRACT

Eating habits in adolescents are related to food consumption that includes types of food, amount of food, frequency of food, food distribution, and how to choose food. Final students are also included in the early adulthood phase, which is a period when a person begins to be burdened with responsibilities in determining their future career. In addition to stress, most final students feel bored with their routine as students, so they pay less attention to a good lifestyle, which affects changes in body image. This study aims to determine the relationship between body image perception and stress levels with eating habits in final students at Sriwijaya University. The type of research used is observational analytic with a cross-sectional design. The research sample consisted of 136 students using the Purposive sampling technique. Data collection in this study used a questionnaire to measure variables, namely the Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16), Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), and Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data analysis used the Chi-Square analysis test. The results obtained were 74 respondents (54.4%) who had a positive body image perception, 62 respondents (45.6%) who had a negative body image, 50 respondents (26.8%) who had mild stress levels, 59 respondents (43.4%) who had moderate stress levels, and 27 respondents (19.9%) who had severe stress levels, as well as 60 respondents (44.1%) who rarely ate and 76 respondents (55.9%) who often ate. There was a relationship between body image and eating habits (p -value = 0.021) and there was a relationship between stress levels and eating habits (p -value = 0.033). It can be concluded that in final students at Sriwijaya University, there is a relationship between body image perception and eating habits, as well as a relationship between stress levels and eating habits.

Keywords : *Body Image, Eating Habits, Stress Level*

References : 60 (2013-2024)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.KM

NIP.198604252014042001

Pembimbing



Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

NIP.197802082002122003

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 10 Maret 2025
Yang bersangkutan,



Fiona Ferdita
NIM 10021282025033

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR (ANGKATAN 2020) DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

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

Oleh :

FIONA FERDITA

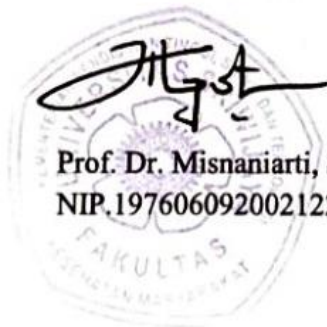
10021282025033

Indralaya, 10 Maret 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP.197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line with a loop at the top and a small flourish at the bottom.

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Persepsi *Body Image* dan Tingkat Stres Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Angkatan 2020) di Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 06 Maret 2025.

Indralaya, 10 Maret 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua Penguji :

1. Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz
NIP. 199203082022032012

()

Anggota :

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009
2. Fatmalina Febry, S.KM, M.Si
NIP. 197802082002122003

()
()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP.197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi



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

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Fiona Ferdita
NIM : 10021282025033
Tempat, Tanggal Lahir : Gumawang, 16 Maret 2002
Agama : Islam
Alamat : Jl.MP Bangsa Raja No 444, Kecamatan Belitang
Madang Raya, Kabupaten OKU Timur, Sumatera
Selatan
No Hp : 085363071785
Email : fionaferdita2002@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2007-2008 : TK Pertiwi Belitang
2. 2008-2014 : SD Negeri 03 Gumawang
3. 2014-2017 : SMP Negeri 01 Belitang
4. 2017-2020 : SMA Plus Negeri 17 Palembang
5. 2020-2024 : S1 Gizi, Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. 2017-2018 : Anggota Kelompok Drama Anak 17, SMA
Negeri 17 Palembang
2. 2020-2021 : Wakil Ketua Laskar Muda Forum DAS
Kabupaten OKU Timur
3. 2021-2022 : Anggota Divisi SSD HIKAGI FKM Unsri
4. 2021-2022 : Anggota Departemen Kesekretariatan LDF BKM
Adz-Dzikra FKM Unsri
5. 2022-2023 : Duta Baca Daerah Kabupaten OKU Timur

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT karena atas berkat, Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (ANGKATAN 2020) DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA”. Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil jika tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah membantu dan mendorong saya menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini saya ingin dengan kerendahan hati saya mengucapkan terimakasih khususnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kesehatan kepada saya dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini
2. Ibu Prof. 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 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ibu Feranita Utama, S.K.M., M.Kes dan Ibu Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi saya yang telah memberikan arahan, motivasi dan ilmu kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini
5. Ibu Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz dan Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid sebagai Dosen Penguji yang telah membantu saya memberikan ilmu, saran dan bimbingan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
6. Seluruh Dosen dan Staff Civitas Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
7. Terutama untuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, Ayah Edi Poniman, ST (Alm.) dan Ibu Winda Feriyana, SE., MM yang telah memberikan doa, motivasi, semangat dan mendukung penuh baik secara moral maupun material. Ucapan terima kasih ini sebenarnya tidak akan cukup untuk membalas semua jasa kedua orang tua saya
8. Adik saya, Muhammad Edwin Fareldo dan Muhammad Rayhan Aufar yang selalu ada di saat saya butuhkan walaupun tingkahnya agak sedikit menjengkelkan.
9. Kepada nyai, om, tante, kakak dan adik sepupu saya yang ikut memberi dukungan kepada saya.
10. Sahabat kampus saya Nabila Oktariani, Rahma Safitri, dan Nafa Meidya Prawari yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat dan selalu ada di saat saya membutuhkan. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaganya selama perkuliahan.

11. Sahabat masa sekolah saya, Vivi Rahmayanti, Safina Praditha, Anisa Sajidah, Rindiyani yang selalu ada di saat saya ingin cerita mengenai segala masalah yang saya hadapi.
12. Kepada semua anggota Grup Kanan, Agata, Fathia, Nabila, Nessa, Nora, Rahma, Riri, Sherly, Syafiqah dan Vika yang telah menjadi keluarga saya selama merantau ke kota ini serta saling mendukung dan membantu selama perkuliahan.
13. Kepada Fiona Ferdita yaitu diri saya sendiri yang telah berjuang hingga ke titik ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk menjadikan skripsi ini lebih baik lagi. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dimasa yang akan datang.

Indralaya, 01 Januari 2025



Fiona Ferdita

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Fiona Ferdita
NIM : 10021282025033
Program Studi : S1 Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat

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 PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR (ANGKATAN 2020) DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan 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 : 01 Januari 2025

Yang menyatakan



Fiona Ferdita

NIM.10021282025033

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kebiasaan makan.....	7
2.2 Persepsi <i>Body Image</i>	13
2.3 Stres	18
2.4 Mahasiswa Tingkat Akhir	30
2.5 Penelitian Terdahulu.....	32
2.6 Kerangka Teori.....	36
2.7 Kerangka Konsep	37
2.8 Definisi Operasional.....	38
2.9 Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	41
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.4 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	44
3.5 Pengolahan Data.....	47
3.6 Validitas Data	48
3.7 Analisis Data	54
3.8 Penyajian Data.....	54

BAB IV. HASIL PENELITIAN	55
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
4.2 Hasil Penelitian	64
BAB V. PEMBAHASAN	77
5.1 Keterbatasan Penelitian	77
5.2 Pembahasan	77
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	85
6.1 Kesimpulan	85
6.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu	32
Tabel 2.2	Definisi Operasional	38
Tabel 3.1	Hasil Perhitungan Sampel Penelitian Terdahulu	42
Tabel 3.2	Jumlah Populasi dan Sampel Mahasiswa Aktif Angkatan 2020...	43
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian	49
Tabel 3.4	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Penelitian	53
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	64
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Terkait Kuesioner Citra Tubuh (<i>Body Shape Questionare</i>)	66
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Persepsi <i>Body Image</i>	70
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Terkait Kuesioner <i>Percieved Stres Scale</i>	70
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	73
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kebiasaan makan	74
Tabel 4.7	Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> Terhadap Kebiasaan makan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sriwijaya.....	75
Tabel 4.8	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kebiasaan makan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sriwijaya.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.2	Kerangka Konsep.....	37
Gambar 4.1	Universitas Sriwijaya	55
Gambar 4.2	Kantin Fakultas Ekonomi.....	57
Gambar 4.3	Kantin Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	58
Gambar 4.4	Kantin Fakultas Hukum.....	58
Gambar 4.5	Kantin Fakultas Teknik.....	59
Gambar 4.6	Kantin Fakultas Kedokteran.....	60
Gambar 4.7	Kantin Fakultas Pertanian.....	60
Gambar 4.8	Kantin Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.....	61
Gambar 4.9	Kantin Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.....	61
Gambar 4.10	Kantin Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan.....	62

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makan Yang Selalu Dikonsumsi Responden	73
Diagram 4.2	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makan Yang Jarang Dikonsumsi Responden	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Menjadi Responden	95
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>	97
Lampiran 3	Karakteristik Subjek Penelitian	98
Lampiran 4	Kuesioner Citra Tubuh	99
Lampiran 5	Kuesioner Tingkat Stres	101
Lampiran 6	<i>Form Frequency Questionnaire</i>	102
Lampiran 7	Surat Izin Kaji Etik	107
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian Di Fakultas Kesehatan Masyarakat ...	108
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian Di Universitas Sriwijaya	109
Lampiran 10	Jumlah Populasi Penelitian	110
Lampiran 11	Pemilihan Jumlah Sampel Penelitian	112
Lampiran 12	Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner	114
Lampiran 13	Uji Normalitas Data	116
Lampiran 14	Analisis Univariat	118
Lampiran 15	Analisis Bivariat	138
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian	140

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebiasaan makan mencerminkan cara pikir individu, pengetahuan dan pandangan tentang makanan yang diwujudkan dalam bentuk tindakan makan dan pemilihan makanan. Pembentukan kebiasaan makan dimulai sewaktu anak masih balita dan waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan (Hafiza et al., 2021). Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya mengkonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, *soft drink* dan konsumsi *fast food*. Pengetahuan terhadap gizi dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan mendorong orang tersebut untuk mengubah kebiasaan makan dan pemilihan makanannya (Brown, 2015). Makanan jajanan di Indonesia masih banyak yang belum menerapkan standar yang direkomendasikan WHO, sehingga masih dinilai berkualitas buruk dan tidak memenuhi standar gizi. Kualitas makanan jajanan yang tidak memenuhi standar gizi termasuk sanitasi, dapat menyebabkan berbagai penyakit menular seperti kanker dan beberapa penyakit degeneratif lainnya (Balitbangkes Kemenkes RI, 2015).

Ketika menjadi mahasiswa, banyak perubahan terjadi dalam hidup seseorang, mulai dari hobi, kebiasaan, tingkat aktivitas, pola pikir, hingga gaya hidup. Khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, karakteristik yang paling khas yaitu kesibukan yang menumpuk sehingga mahasiswa tingkat akhir cenderung stres dan kurang bisa menerapkan pola hidup sehat (*Pariat et al.*, 2014). Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial, seperti tekanan mental atau beban kehidupan. Faktor yang mempengaruhi timbulnya stres antara lain ekonomi, sosial, keluarga, hingga akademik (Ji & Zhang,

2017). Mahasiswa tingkat akhir yang termasuk dalam fase dewasa awal, merupakan masa dimana seseorang mulai dibebankan dengan tanggung jawab dalam menentukan karir masa depannya (Aulia & Ria, 2019). Menurut hasil penelitian terdahulu, hampir separuh dari total subjek penelitian (mahasiswa tingkat akhir) mengalami stres, yaitu 43,6%, hal ini menandakan bahwa kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan tugas akhirnya cukup tinggi (Wijayanti *et al.*, 2019).

Selain stres, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir merasa sudah jenuh dengan rutinitasnya sebagai mahasiswa sehingga kurang memperhatikan pola hidup yang baik. Hal ini berakibat pada perubahan *body image*, baik itu kenaikan berat badan atau penurunan berat badan. *Body image* merupakan gambaran dari pikiran individu akan bentuk tubuh dalam hal estetika dan ukuran. Pada individu yang tidak puas akan bentuk tubuhnya, akan menimbulkan terjadinya gangguan pola makan (*eating disorder*) yang berkaitan dengan obesitas (Kadir, 2016). *Eating disorder* merupakan gangguan Kebiasaan makan dan perilaku dalam control berat badan yang termasuk kedalam penyakit kronis (Widianti & Candra, 2014). Seseorang dengan *body image* negatif merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diharapkan dan yang ada di media maupun lingkungan sosialnya sehingga orang tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilannya. *Body image* lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Nurvita, 2015).

Berdasarkan Data Pemantauan Status Gizi pada usia >18 tahun di Provinsi Sumatera Selatan terjadi pergeseran prevalensi remaja dengan berat badan lebih menjadi obesitas dimana pada tahun 2016 prevalensi berat badan lebih sebesar 25,5% dan mengalami penurunan pada tahun 2017 menjadi 13,9%, sedangkan angka obesitas meningkat dari yang semula tahun 2016 sebesar 8,1% menjadi 16,6% pada tahun 2017. Begitu juga dengan prevalensi remaja kurus pada tahun 2016 sebesar 5,0% mengalami penurunan menjadi 4,1% pada tahun 2017.

Ketidakpuasan citra tubuh ditemukan juga dalam penelitian Gitika *et al.* pada tahun 2016 yang dilakukan pada mahasiswa di Mauritius, hasilnya terdapat 74,5% responden yang memiliki ketidakpuasan dengan citra tubuhnya serta tidak ada perbedaan dalam hal jenis kelamin, yaitu laki-laki (76%) dan perempuan (73,1%). Mereka baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menderita ketidakpuasan citra tubuh (*body image*). Dalam kasus *underweight*, individu yang tidak puas akan bentuk tubuhnya cenderung terobsesi untuk menambah massa tubuh dengan mengonsumsi steroid anabolik atau obat lainnya, dan cenderung menambah frekuensi makan tanpa memperdulikan nutrisi yang masuk dalam tubuh (Sherly *et al.*, 2015).

Bentuk pola makan yang tidak sehat sangat bervariasi, termasuk pola makan yang sering dilakukan oleh mahasiswa diantaranya yaitu sering makan di luar rumah (*eating out*), melewati waktu makan, mengonsumsi *junk food* dan kebiasaan makan dirumah (Anggita & Amalia, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Rotua Suryani Purba menunjukkan kebiasaan makan yang sehat yaitu 51 orang (72,9%) dan yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat yaitu 19 orang (27,1%) dan *body image* positif yaitu 51 orang (72,9%) dan yang memiliki *body image* negatif yaitu 19 orang (27,1%) (Rotua Suryani Purba, 2022). Pada penelitian yang dilakukan di Surabaya mengenai persepsi *body image*, persepsi *body image* responden mahasiswa sebagian besar negatif (56%) dan sebagian besar responden mengaku memiliki kebiasaan makan yang sering (70%). Artinya, sebagian besar dari responden kurang puas dengan citra tubuhnya, meskipun begitu tetap saja mayoritas dari mereka sering mengonsumsi *snack* setiap harinya (Faizah & Ruhana, 2021).

Kebiasaan masyarakat khususnya mahasiswa untuk mengonsumsi makanan jajanan maupun makanan cepat saji dengan porsi yang lebih besar dari takaran saji juga kian meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif. Cara untuk mengontrol asupan *snack* dalam sehari yaitu dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman dalam membaca label serta pengetahuan terhadap gizi (Kemenkes, 2014). Pemahaman yang kurang baik mengenai kebiasaan makan akan menyebabkan adanya pembatasan asupan makanan karena merasa bentuk tubuhnya belum sesuai yang diinginkannya. Faktor-faktor yang

mempengaruhi kebiasaan makan yaitu pemilihan makanan meliputi faktor internal, seperti: rasa lapar, nafsu makan, pantangan, kesukaan, emosi, dan tipe kepribadian dan faktor eksternal, seperti: budaya, agama, keputusan etis, ekonomi, norma sosial, pendidikan dan informasi yang diperoleh (Barasi, 2007).

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik memilih mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2020) sebagai target penelitian dikarenakan kebiasaan mengonsumsi makanan dan produk kemasan lebih banyak dan sering dikonsumsi oleh kalangan tersebut sebagai makanan pendamping saat proses pengerjaan skripsi dan tugas akhir. Selain itu, mayoritas kalangan mahasiswa merupakan anak rantau dimana sebagian dari mereka tinggal di kostan dan jauh dari pantauan orang tua. Sehingga memungkinkan mereka lebih sulit untuk mengontrol diri dalam pemilihan produk apa saja yang akan dikonsumsi asalkan perut mereka terasa kenyang, contohnya makanan ringan. Ditambah lagi, produk kemasan ini sering dijadikan camilan yang sangat praktis untuk dibawa kemana-mana dan sangat mudah ditemukan (Kemenkes, 2014).

Hubungan persepsi *body image* ideal dengan pola konsumsi makanan positif dapat dilihat dari jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Individu dengan persepsi *body image* yang positif cenderung memilih makanan sehat seperti buah-buahan, kacang-kacangan, dan yoghurt, yang mendukung tujuan mereka untuk mempertahankan atau mencapai bentuk tubuh ideal. Sebaliknya, individu dengan persepsi *body image* negatif mungkin lebih cenderung memilih makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak sebagai bentuk koping terhadap ketidakpuasan mereka terhadap tubuhnya. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting dalam membantu individu memilih makanan yang lebih sehat, yang pada akhirnya dapat mendukung pola konsumsi makanan yang lebih positif dan menjaga *body image* yang sehat.

Peneliti memilih Universitas Sriwijaya domisili Indralaya sebagai lokasi penelitian karena kota Indralaya memiliki populasi mahasiswa yang cukup padat, serta banyaknya mahasiswa yang dari luar kota bahkan provinsi yang merantau ke kota Indralaya. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang

yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap beberapa mahasiswa/i di Indralaya. Walaupun sudah banyak penelitian yang mengangkat topik *body image* dan stres, namun belum ada penelitian yang mengkaji mengenai hubungan persepsi *body image* dan tingkat stres terhadap Kebiasaan makan secara bersamaan, khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2020) di Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Apakah ada hubungan antara persepsi *body image* dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya?
- b. Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dan tingkat stres dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik yang terdiri dari usia, uang bulanan, berat badan, tinggi badan, dan jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- b. Mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- c. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang hubungan antara persepsi *body image* dan tingkat stres dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2020) di Universitas Sriwijaya, sehingga nantinya dapat digunakan sebagai salah satu dasar referensi penelitian sejenis di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangsih bagi masyarakat luas khususnya mahasiswa atas dasar bukti ilmiah tentang hubungan antara persepsi *body image* dan tingkat stres dengan kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya, sehingga dapat menjadi media edukasi agar mahasiswa lebih memahami pola makan yang tepat dan memiliki *body image* yang positif.

b. Bagi Peneliti

Sebagai sumber untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dan tingkat stres dengan Kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2020) di Universitas Sriwijaya.

c. Bagi FKM Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi dibidang keilmuan gizi bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, serta dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup

1. Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa dari 10 fakultas yang berdomisili dan kos di Indralaya

2. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – November 2024.

3. Lingkup Materi

Penelitian ini membahas tentang persepsi *body image*, tingkat stres, dan kebiasaan makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. E., *et al.* (2019). *Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran*. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63-73.
- Aisyah, W. N., & Hidayat, A. (2024). Business Design And Business Implementation In Mo. Dessert Businesses. *International Journal of Business and Quality Research*, 2(02), 112–122.
- Anggita, N., & Amalia, R. (2021). Persepsi Body Image dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Sehat Mandiri*, 12(1).
- Arif, T. D. (2021). *Hubungan antara risk perception dan Kebiasaan makan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Asmawan, A. (2017). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2).
- Aulia, S., & Ria, U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Berman, E., & Paradeise, C. (2016). *Introduction: The University Under Pressure*. Emerald Group Publishing Limited.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis Jbr the behavioral. Sciences. Hillsdale (NJ)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Evans, C., & Dolan, B. (1993). Body Shape Questionnaire: Derivation of Shortened “Alternate Forms.” *International Journal of Eating Disorders*, 13(3), 315–321.
- Faizah, N., & Ruhana, A. (2021). Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 172–184.
- Ferinawati dan Mayanti, S. 2018, 'Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen'. *Journal of Healthcare*

- Technology and Medicine, 4(2), pp. 241-257.
- Gaol, N. T. (2016) 'Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional', Buletin Psikologi, 24(1), pp. 1–11. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Gattario, K. H. (2013). *Body Image In Adolescence: Through The Lenses Of Culture, Gender, And Positive Psychology*. University of Gothenburg.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 3(2), 93–115.
- Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2021;9(2):86-96
- Halawa, A. 'Self-Esteem Remaja Putri Yang Mengalami Overweight Di SMP Dharma Wanita Surabaya', *Jurnal Keperawatan*, 2020;9.
- Irawan, E., & Yusuf, Y. (2017). Instagram sebagai Gaya Hidup Masyarakat Kota Pekanbaru (Studi Komunitas Instagram di Kota Pekanbaru). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(2), 1–14.
- Ishak, M. F., Musa, M. N., & Abdullah, S. S. 2016. Dietary habits and lifestyle among Malaysian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 289
- Ji, H., & Zhang, L. (2017). Research on College Students' Stresses and Coping Strategies. *Asian Social Science Journal*, 7(10), 30–44.
- Kadir, A. A. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49–55.
- Kurniawan, M. Y., & Briawan, D. (2014). Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 103–108.
- Kusumowati, D. and Noerfitri, N., 2023. Hubungan Tingkat Stres dan Body Image terhadap Risiko Eating Disorder pada Remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(2),
- Lau, E. Y., & Leung, K. C. 2018. Gender differences in educational aspirations:

- The mediating role of self-efficacy beliefs and achievement motivation. *Journal of Career Development*, 45(4), 357-37
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2014). *Stres, Appraisal And Coping*. Springer Publishing Company.
- Liao, L., Kobayashi, T., Sawa, T., & Goda, Y. (2016). 3-D FEM Stres Analysis And Strength Evaluation Of Single-Lap Adhesive Joints Subjected To Impact Tensile Loads. *International Journal Of Adhesion And Adhesives*, 31(7), 612–629.
- Masitah, R, Y., & Sulistyadewi, N. P. E. (2021) *Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 173-180.
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Gresik*. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207-214.
- Miliandani, D. and 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 Alfiat Kesehatan dan Anak*, 7(1), pp. 31–43. Available at: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/view/2142>.
- NAFI, G. E. (n.d.). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Tidak Sehat Pada Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Cipinang Besar Selatan 17 Pagi Jakarta Timur Tahun 2022*.
- Nicholas, S. E. (2016) 'The Effect of Stress on Undergraduate College Students in Relation to Eating Out Behaviors and Weight Status'. Available at: <https://surface.syr.edu/etd>.
- Paramitha, N. M. (2014). *Hubungan Stres Dan Faktor Lainnya Dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012*.
- Pariat, M., Rynjah, M., Joplin, M., & Kharjana, M. (2014). Stres Levels Of College Students : Interrelationship Between Stresors And Coping Strategies. *Journal Humanity Social Science*, 19(8), 40– 56.
- Perry, A., & Potter, P. (2015). *Mosby's Pocket Guide to Nursing Skills and*

Procedures-E-Book. Elsevier Health Sciences.

- Piernas, C., & Popkin, B. (2014). Trends In Snacking Among US Children. *Health Affairs*, 29(3), 398–404.
- Priyoto, W. (2014). *Kebutuhan Dasar Keselamatan Pasien*. Graha Ilmu.
- Pujiati., Arneliwati., Rahmalia, S. *Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri*. J. Online Mhs. 7, 12-21 (2015)
- Purwandari, E. S. (2016). *Path Analysis Kadar Hemoglobin Remaja Putri Ditinjau Dari Pola Menstruasi, Body Image, Lingkungan Sosial Dan Pola Makan Di Pondok Pesantren Darussalam Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri*. Universitas Sebelas Maret.
- Putri, Y. S. (2018). *Hubungan Hobi Dengan Pola Makan Camilan Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Di Indonesia*.
- Rahmatullah, M. H., Hardiansyah, A., & Lestari, P. (2023). *HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEBIASAAN MAKAN DAN OLAHRAGA PADA ANGGOTA HERBALIFE DI NUTRITION CLUB VIDY The relationship of body image with eating habits and exercise in Herbalife members at Nutrition Club Vidy*. 2(2), 28–41.
- Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F. and Rattu, J. A. M. (2020) 'Hubungan antara Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Kesmas*, 9(7), pp. 53–58.
- Rahmawati, M., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33.
- Restuti, A. N. & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri
- Revi, M et al. 2023, 'Hubungan Antara Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas', *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, vol. 8, no. 1, pp. 10-27
- Ridha, M., 2015. Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 1(1), pp.111-121.
- Romandani, QF dan Rahmawati, T 2020, 'Hubunagn Pengetahuan dengan

- Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, vol.4, no.3, hlm. 193-202.
- Rotua Suryani Purba (2022). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan *Body Image* Pada Remaja Kelas IX Di SMP Negeri 2 Siborongborong Tahun 2022. STIKes Santa Elisabeth Medan.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th Ed.)*. Wiley.
- Setia, M. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. *Indian Journal of Dermatology*, 6(1), 261–264.
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswatri, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nemplak Simongan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 1042-1053.
- Shavit, Y. and Blossfeld, H.P. 2017. *Persistent Inequality: Changing Educational Attainment in Thirteen Countries*. Social Inequality Series. Westview Press, 5500 Central Avenue, Boulder, CO 80301-284
- Sherly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *FK Universitas Riau*, 2(2).
- Stallman, H. M. 2017. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Journal of American College Health*, 65(4), 1-9
- Stuart, R., Brahmsha, B., Busby, K., & Palenik, B. (2013). Genomic Island Genes In A Coastal Marine Synechococcus Strain Confer Enhanced Tolerance To Copper And Oxidative Stres. *The ISME Journal*, 7(6), 1139–1149.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suleman, N. A. et al., (2023) 'Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri', *Cendikia Medika : Jurnaal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, vol. 2, no. 2, pp. 43-49
- Sunarty, K. (2016). Hubungan Pola Asuh Orangtua Dan Kemandirian Anak. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(3), 152–160.
- Tasya, N. S., & Tirtayasa, K. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan

- Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Perempuan Program Studi Kedokteran Umum Tahun Pertama Di Universitas Udayana 2014. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 114–117. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.124>
- Tirtasari, S. and Kodim, N., 2019. Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp.395-402.
- Widianti, N., & Candra, A. (2014). Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Modeling Agency Semarang'. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 48–53.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Kebiasaan makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8, 1–8.
- Wulan, Abdullah. 2014. Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi, *Jurnal Sosio Humaniora*, Vol.5, Mei 2014.
- Wulandari, F. E. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Universitas Diponegoro.
- Yolanda, R. S. (2016). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Konsumtif Produk Bermerek Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 50–57.
- Yusinta, A. N., & Adriyanto, 2018, 'Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri', *Amerta Nutrition*, 2(2), 147-154
- Yusuf, F.M., 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Body Image Pada Mahasiswa (Usia Remaja Akhir). *JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(2), pp.25-29.
- Yusuf, M. (2017). The Impact Of Self-Efficacy, Achievement Motivation, And Self-Regulated Learning Strategies On Students' Academic Achievement. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 5(1).
- Yuliastuti R. Analisis Karakteristik Siswa, Karakteristik Orang Tua dan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi SDN Rambutan 04 Pagi Jakarta Timur Tahun 2018.

Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian Kuantitatif.
Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1).