

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN
TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA
TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



OLEH

**NAMA : ADINDA AKHIRIANTI
NIM : 10021381924085**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

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



OLEH

NAMA : ADINDA AKHIRIANTI
NIM : 10021381924085

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, 18 Oktober 2023

Adinda Akhirianti : Dibimbing Oleh Yuliarti, S.KM, M.Gizi

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

(xi + 78 halaman, 30 Tabel, 4 Gambar, 6 Lampiran)

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang rentan mengalami stress dikarenakan tekanan yang diberikan lebih berat, dimana harus lulus tepat waktu, dan beban tugas akhir. Ada beberapa cara yang biasanya dilakukan sebagai metode koping *stress*, salah satunya adalah dengan makan. Makan sebagai koping *stress* memiliki arti mengonsumsi bukan karena merasa lapar, tetapi untuk memuaskan hasrat karena tidak sanggup menahan beban yang terjadi atau disebut dengan *emotional eating*. *Emotional eating* biasanya berdampak negatif ke status gizi dan pola makan, antaranya menjadi status gizi lebih dan status gizi kurang begitu pula dengan pola makan yang akan mengakibatkan pola makan yang baik maupun tidak baik. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan pola makan terhadap status gizi mahasiswa tingkat akhir program studi gizi fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, dan merupakan penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 82 mahasiswa tingkat akhir yang diambil dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menemukan sebanyak 30,5% mahasiswa dengan status gizi berlebih, dan 20,7% gizi kurang, sebanyak 72% mahasiswa dengan stress sedang, dan sebanyak 80,5% mahasiswa dengan asupan kurang, 20,7% mahasiswa mengonsumsi jenis pangan yang tidak beragam, 82,9% mahasiswa memiliki frekuensi makan yang tidak baik. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat stress ($p=0,707$), asupan makan ($p=0,694$), dan frekuensi makan terhadap status gizi ($p=0,694$). Tetapi ada hubungan yang signifikan antara keragaman jenis pangan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir ($p=0,0001$). Saran untuk peneliti selanjutnya agar validitas kuesioner sq-ffq menggunakan recall dengan perbandingan 10% responden.

Kata kunci : Mahasiswa tingkat akhir, pola makan, status gizi, tingkat stress,

Daftar pustaka : 64 (1979-2022)

**NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Thesis, October 18th 2023

Adinda Akhirianti : Supervised by Yuliarti, S.KM, M.Gizi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DIETARY PATTERNS
ON NUTRITIONAL STATUS IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE NUTRITION
STUDY PROGRAM, FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY**

(xi + 78 pages, 30 Tables, 4 Picture, 6 Attachment)

ABSTRACT

Final year students are students who are vulnerable to experiencing stress due to the heavier pressure they are given, having to graduate on time, and the burden of final assignments. There are several ways that are usually used as a method of coping with stress, one of which is by eating. Eating as stress coping means consuming not because you feel hungry, but to satisfy your desires because you are unable to withstand the burden that is happening or what is called emotional eating. Emotional eating usually has a negative impact on nutritional status and eating patterns, including more nutritional status and less nutritional status as well as eating patterns which will result in good or bad eating patterns. Eating patterns show how to fulfill a person's nutritional needs, which are manifested in the form of consumption of types of food, amount of food, and frequency of eating. This study aims to determine the relationship between stress levels and eating patterns on the nutritional status of final year students of the nutrition study program, Faculty of Public Health, Sriwijaya University. This research uses an analytical observational method with a cross-sectional approach, and is a quantitative research with a research sample of 82 final year students taken using purposive sampling. The results of this study found that as many as 30.5% of students were over-nourished, and 20.7% were under-nourished, as many as 72% of students were with moderate stress, and as many as 80.5% of students with insufficient intake, 20.7% of students consumed this type of food. which is not diverse, 82.9% of students have poor eating frequency. The results of the study showed that there was no significant relationship between stress levels ($p=0.707$), food intake ($p=0.694$), and eating frequency on nutritional status ($p=0.694$). However, there is a significant relationship between the diversity of food types and nutritional status in final year students ($p=0.0001$). Suggestions for future researchers are that the validity of the sq-ffq questionnaire uses recall with a ratio of 10% of respondents.

Keywords: Eating pattern, Final year students, nutritional status, stress level.

Daftar pustaka : 64 (1979-2022)

Koordinator Program Studi Gizi

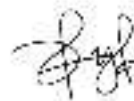


Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M

NIP. 198604252014042001

Indralaya, 18 Oktober 2023

Dosen Pembimbing



Yuliarti, S.KM, M.Gizi

NIP. 198807102019032018

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Indralaya, 18 Oktober 2023

Yang Bersangkutan,

A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 1000 Rupiah Indonesian banknote. The banknote is partially visible, showing the number '1000' and the word 'SERIBU'.

Adinda Akhirianti
NIM. 10021381924085

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Tingkat *Stress* dan Pola Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya" telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Oktober 2023.

Indralaya, 18 Oktober 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201

()

Anggota :

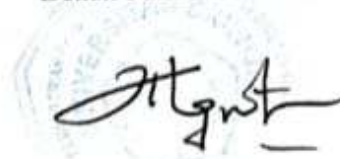
2. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH
NIP. 199304072019032020
3. Yuliarti, S.KM, M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



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

Koordinator Program Studi Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN TERHADAP
STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

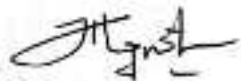
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

ADINDA AKHIRIANTI

10021381924085

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



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

Indralaya, 18 Oktober 2023
Dosen Pembimbing



Yuliarti, S.KM, M.Gizi
NIP. 198807102019032018

RIWAYAT HIDUP

Nama : Adinda Akhirianti
NIM : 10021381924085
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
TTL : Palembang, 01 Januari 2022
Alamat : Ds. Lingkis Kecamatan Jejawi Kabupaten OKI
No Telp/Hp : 083178016788
Email : adindaakhirianti2@gmail.com

- **Pendidikan Formal**

2019 – 2023	S1 Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2016 – 2019	SMA Negeri 1 Jejawi
2013 – 2016	SMP Negeri 4 Jejawi
2007 – 2013	SD Negeri 2 Lingkis

- **Pengalaman organisasi**

2021 – 2022	Kepala Divisi <i>Content Creator</i> BO Pers Publishia FKM Universitas Sriwijaya
2019 – 2020	Anggota Departemen Hubungan Eksternal BO Pers Publishia FKM Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Sriwijaya.

Terlaksananya penulisan ini bukan hanya hasil kerja keras dari peneliti semata, melainkan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat :

1. Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia yang telah diberikan-Nya.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, IPU., ASEAN. Eng, selaku rektor Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Misnaiarti, S.KM., M.KM., selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM, sekali kepala jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
5. Ibu Yuliarti, S.KM, M.Gizi, sebagai pembimbing yang telah memberikan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH, dan Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH, selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan serta masukan untuk perbaikan skripsi.
7. Para dosen dan seluruh civitas akademika FKM Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu serta pengalaman selama peneliti menimba ilmu di FKM Universitas Sriwijaya.
8. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moral maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa/i Program Studi Gizi FKM Universitas Sriwijaya Angkatan 2019 atas kebersamaannya selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Gizi FKM Universitas Sriwijaya.
10. Teman serta sahabat saya Aldwin Nicholas, Chelline Nandya, Indah Listari, Annisa Ulmiyah, Anisa Dwi Putri, dan Desta Chandra yang telah memberikan saya dukungan selama penulisan skripsi ini.

11. Semua pihak yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan skripsi ini.

Dalam penulisan ini, penulis masih menyadari banyaknya kekurangan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang dimiliki penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis menghargai segala kritik dan saran yang sifatnya membangun guna memperbaiki kekurangan tersebut. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya, khususnya bagi program Studi Gizi.

Indralaya, 18 Oktober 2023

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Adinda Akhirianti
NIM : 10021381924085
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*) atau karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat 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 : 18 Oktober 2023

Yang menyatakan,

Adinda Akhirianti

NIM. 10021381924085

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....Kesalahan! Bookmark tidak didefinisikan.	
HALAMAN PERSETUJUAN..... Kesalahan! Bookmark tidak didefinisikan.	
RIWAYAT HIDUP	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Status Gizi Pada Mahasiswa	8
2.1.1. Definisi Status Gizi	8
2.1.2. Kebutuhan Gizi Mahasiswa	9
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Mahasiswa	9
2.1.4. Penilaian Status Gizi	11
2.2. Stress	15
2.2.1. Definisi Stress	15
2.2.2. Penggolongan Stress	16
2.2.3. Gejala Stress	16
2.2.4. Penyebab Stress	17
2.2.5. Usaha-usaha Mengatasi Stress	18
2.2.6. Metode Pengukuran Tingkat Stress	19
2.3. Pola Makan	19
2.3.1. Definisi Pola Makan	19
2.3.2. Pola Menu Seimbang	20

2.3.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	22
2.3.4. Metode Penilaian Pola Makan	26
2.4. Hubungan antara Tingkat Stress dan Status Gizi	28
2.5. Hubungan antara Pola Makan dan Status Gizi	29
2.6. Kerangka Teori	31
2.7. Kerangka Konsep	32
2.8. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
2.9. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
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
3.3. Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	42
3.3.1. Jenis Data	42
3.3.2. Cara Pengumpulan Data	43
3.3.3. Alat Pengumpulan Data	44
3.4. Pengolahan Data	45
3.4.1. Data Status Gizi	45
3.4.2. Data Tingkat Stress	45
3.4.3. Data Pola Makan	46
3.5. Validitas Data	47
3.5.1. Validitas Kuesioner PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>)	48
3.5.2. Validitas Kuesioner SQ-FFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>)	48
3.6. Reabilitas Data	49
3.6.1. Reabilitas Kuesioner PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>)	49
3.6.2. Reabilitas Kuesioner SQ-FFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>)	50
3.7. Analisis dan Penyajian Data	50

3.7.1. Analisis Data	50
3.7.2. Penyajian Data	51
BAB IV HASIL	52
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
4.2. Hasil Penelitian	53
4.2.1. Karakteristik Responden	53
4.2.2. Analisis Univariat	55
4.2.3. Analisis Bivariat	59
BAB V PEMBAHASAN	61
5.1. Keterbatasan Penelitian	61
5.2. Pembahasan	61
5.2.1. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	61
5.2.2. Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	63
5.2.3. Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	65
5.2.4. Asupan/Jumlah Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	66
5.2.5. Keberagaman Jenis Bahan Pangan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	67
5.2.6. Frekuensi Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	68
5.2.7. Hubungan Tingkat Stress terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	69
5.2.8. Hubungan Asupan Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	71
5.2.9. Hubungan Keberagaman Jenis Bahan Pangan terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	72
5.2.10. Hubungan Frekuensi Makan terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Gizi FKM UNSRI	74
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	76
6.1. Kesimpulan	76
6.2. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

2.1. Angka Kecukupan Gizi untuk Usia 18-24 tahun.....	9
2.2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) Menurut Klasifikasi WHO Tahun 2011.....	12
2.3. Anjuran Jumlah Porsi untuk Kelompok Umur 19-29 Tahun.....	21
2.4. Definisi Operasional.....	33
3.1. Sampel Penelitian.....	42
3.2. Kategori <i>Indek</i> Massa Tubuh (IMT) Menurut Klasifikasi WHO Tahun 2011.....	45
3.3. Skor Tingkatan Stress.....	46
4.1. Distribusi Usia.....	53
4.2. Distribusi Usia Berdasarkan Frekuensi Usia.....	53
4.3. Distirbusi Uang Saku/bulan.....	54
4.4. Distirbusi Uang Saku/bulan Berdasarkan Kategori Frekuensi Uang Saku.....	54
4.5. Distribusi Status Tempat Tinggal.....	54
4.6. Distirbusi Durasi Tidur.....	55
4.7. Distirbusi Durasi Tidur Berdasarkan Kategori Frekuensi Durasi Tidur.....	55
4.8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	55
4.9. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	56
4.10. Distirbusi Frekuensi Status Gizi Penggabungan Sel 2 Kategori.....	56
4.11. Distribusi Tingkat Stress Berdasarkan Kuesioner PSS.....	56
4.12. Distirbusi Frekuensi Tingkat Stress.....	57
4.13. Distribusi Frekuensi Asupan Makan Berdasarkan Energi.....	57
4.14. Distribusi Frekuensi Asupan Makan.....	57
4.15. Distribusi Jenis Bahan Pangan.....	58
4.16. Distribusi Frekuensi Jenis Bahan Pangan.....	58
4.17. Distirbusi Makan Utama.....	58
4.18. Distribusi Makan Selingan.....	58
4.19. Distribusi Frekuensi Makan.....	59
4.20. Hubungan Tingkat Stress terhadap Status Gizi.....	59
4.21. Hubungan Asupan Makan terhadap Status Gizi.....	59
4.22. Hubungan Jenis Bahan Pangan terhadap Status Gizi.....	60
4.23. Hubungan Frekuensi Makan terhadap Status Gizi.....	60

DAFTAR GAMBAR

2.1. Contoh Sajian Sekali Makan.....	21
2.2. Kerangka Teori.....	31
2.3. Kerangka Konsep.....	32
4.1. Fakultas Kesehatan masyarakat.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi, universitas, dan sedang proses dalam menimba ilmu maupun belajar (Hartaji,2012). Mahasiswa memiliki rentang usia antara 18 sampai 24 tahun. Menurut tahap perkembangan, mahasiswa berada pada tahapan dewasa muda (Sugiarti, 2018). Pada rentang usia ini kebutuhan asupan gizi, aktivitas fisik, dan tidur yang harus mencukupi batas anjuran karena masih dalam masa perkembangan tubuh, serta memengaruhi status gizi mahasiswa.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Pada usia remaja akhir dan dewasa muda, status gizi sangat menentukan kualitas hidup individu tersebut. Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir menuju dewasa muda dimana pada fase ini status gizi sangat penting untuk diperhatikan. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi umur 19 tahun terdiri dari 20,7% status gizi kurang dan 15,5% status gizi lebih. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun terdiri dari 15,8% status gizi kurang dan 20,5% status gizi lebih.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan durasi tidur (Hadi, 2019). Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan (Almatsier,2013). Pada penelitian ini pola makan dapat digambarkan dari frekuensi, jumlah, dan keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi oleh individu pada kurun waktu tertentu, tidak hanya berfokus kepada jumlah makan. Frekuensi, jumlah, dan keberagaman jenis pangan memiliki fungsi masing-masing. Frekuensi berfungsi untuk mengukur ketepatan frekuensi makan seseorang dalam satu hari, frekuensi yang baik terdiri dari 3 kali makan utama dan 2 kali selingan (Depkes RI, 2013). Jumlah atau asupan bahan makanan berfungsi untuk mengetahui

apakah jumlah bahan makan yg di konsumsi sudah mencukupi persentase normal, yang mana presentase normal termasuk pada rentang 90-119% (WNPG, 2012). Sedangkan jenis berfungsi untuk mengetahui jenis bahan makanan yang dikonsumsi individu sudah termasuk beragam atau tidak, jenis bahan makanan yang beragam antara lain terdiri dari 12 atau lebih bahan makanan dalam satu bulan (Reodjito, 1989).

Menurut pendoman umum gizi seimbang (2014), pola makan yang sehat adalah makan tiga kali sehari dengan konsumsi makanan pokok, lauk pauk (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan, serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh. Berdasarkan penelitian Arieska dan Herdiani (2020) pada mahasiswa kesehatan, yang menggunakan SQ-FFQ *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* menunjukan hasil bahwa pola konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan status gizi berkaitan erat.

Selain pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan durasi tidur status gizi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya, hal ini sejalan dengan pendapat Brown *et al* (2013) menyatakan faktor pola makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan/eksternal dan faktor individu/internal. Faktor lingkungan/eksternal antara lain daerah asal, nilai dan norma sosial budaya serta keyakinan, dan adanya makanan cepat saji. Sedangkan faktor individu/internal antara lain, body image/citra tubuh, konsep diri, kebutuhan fisiologis, dan status kesehatan baik secara fisik, mental dan sosial.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan atau yang biasa dikenal dengan *stress*. Dalam pengertian umum, *stress* adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah (Sukadiyanto, 2010). *Stress* berkepanjangan dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, seperti: gangguan mental, seperti depresi, cemas, dan gangguan kepribadian.

Menurut WHO (*World Health Organization*) prevalensi kejadian *stress* cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami *stress* dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Berdasarkan perhitungan beban penyakit pada tahun 2017 gangguan depresi tetap menduduki urutan pertama dalam tiga dekade. Gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Secara umum, di Indonesia mahasiswa rata-rata berada pada usia dewasa muda yang mana rentan mengalami *stress*, karena pada tahapan dewasa muda mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial.

Menurut Agustiniingsih, 2019 yang menyebabkan *stress* pada mahasiswa adalah kehidupan akademiknya, terutama tuntunan eksternal dan tuntunan internal. Tuntunan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban mata kuliah, tuntunan orang tua, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntunan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Tidak hanya itu masalah yang biasa ditemui adalah tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, terancam *drop out* dan masalah akademik lainnya (Waghachavare *et al* 2013).

Mahasiswa tingkat akhir termasuk kedalam mahasiswa yang rentan mengalami *stress* karena tekanan yang diberikan lebih berat, di mana harus lulus tepat waktu, dan beban tugas akhir. Hal tersebut yang membuat peneliti memfokuskan kepada mahasiswa tingkat akhir untuk menjadi sampel pada penelitian ini. Menurut Agustiniingsih, 2019 menyebutkan bahwa angka kejadian *stress* pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71%. Prevalensi mahasiswa yang mengalami *stress* di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Pada umumnya *stress* memiliki banyak dampak, tergantung pada masing-masing individu. Adanya perbedaan dampak *stress* pada diri mahasiswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa akan

menentukan respon mahasiswa terhadap sumber *stress*, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber *stress* yang sama. Menurut Wirakusumah (2001) *stress* berhubungan erat dengan rasa lapar dan nafsu makan. Ada beberapa cara yang biasanya dilakukan sebagai metode koping *stress*, salah satunya adalah dengan makan. Makan sebagai koping *stress* memiliki arti mengonsumsi bukan karena merasa lapar, namun untuk memuaskan hasrat karena tidak sanggup menahan beban yang terjadi atau disebut dengan *emotional eating* (Wijayanti et al, 2019).

Perilaku makan *emotional eating* adalah kebiasaan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan yang dipicu oleh suatu keadaan, perasaan dan ingatan individu tersebut. Makan merupakan bentuk kompensasi diri untuk menghilangkan *stress* yang dirasakan (Gori, 2018). *Emotional eating* memiliki empat fase, yaitu *the trigger*, *the cover up*, *the false bliss*, dan *the hang-over*. Pada fase *false bliss* individu akan merasa nyaman karena telah menutupi perasaannya sementara waktu (Junger, 2014). Perilaku makan ini merupakan perilaku makan yang tidak sehat, karena hanya bersifat sementara waktu dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk pada kesehatan, salah satunya adalah pola makan dan status gizi tidak baik. Menurut penelitian Wijayanti, 2019 yang meneliti tentang hubungan antara *stress*, perilaku makan, dan asupan zat gizi terhadap status gizi pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebanyak 41,3% dari mahasiswa tingkat akhir mengalami gizi lebih. Hal ini dikarenakan dampak dari *emotional eating*, selain itu gizi lebih yang mengarah keobesitas memiliki banyak dampak jangka panjang antara lain komplikasi kesehatan yang serius seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan jantung. Selain status gizi berlebih *stress* juga dapat berdampak pada gizi kurang, hal itu dikarenakan koping *stress* yang mengakibatkan tidak nafsunya makan pada suatu individu. Oleh karena itu penelitian ini memfokuskan untuk melihat dampak dari *stress* terhadap status gizi abnormal.

Universitas Sriwijaya sendiri memiliki 10 fakultas dengan berbagai program studi, pada penelitian ini program studi gizi dari fakultas kesehatan masyarakat yang merupakan fakultas ke-10 di Universitas Sriwijaya dijadikan sebagai populasi dikarenakan program studi gizi sendiri memiliki mata kuliah

penilaian status gizi (PSG) yang mana mahasiswa dari prodi gizi telah terpapar materi tentang pengetahuan gizi dan dianggap lebih memahami perilaku untuk menjaga status gizi dalam keadaan normal, selain itu peneliti juga ingin melihat apakah mahasiswa program studi gizi telah menerapkan apa yang diajarkan pada matakuliah penilaian status gizi (PSG). Hasil survei awal menunjukkan di program studi gizi sudah terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami penambahan berat badan mengarah ke gizi lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan pada saat begadang dalam menyelesaikan tugas akhir atau Skripsi. Penelitian ini berfokus pada kelompok mahasiswa tingkat akhir dikarenakan dianggap memiliki beban yang lebih berat dibandingkan dengan tahun pembelajaran sebelumnya karena tuntutan akademik dan non akademik. Berdasarkan pengamatan bahwa di program studi gizi sendiri masih banyak mahasiswa yang memiliki masa studi lebih dari 4 tahun, yang mana menjadi salah satu faktor pertimbangan dalam memilih populasi pada penelitian ini. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Bagaimana hubungan antara tingkat *stress* dan pola makan dengan status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.2. Rumusan Masalah

Sampai saat ini masih banyak mahasiswa menggunakan *emotional eating* sebagai coping *stress* dan tidak hanya mengonsumsi makan secara berlebihan, *emotional eating* juga dapat berupa tidak nafsunya makan. Oleh karena itu, di perlukan penelitian mengenai hubungan tingkat stress dan pola makan terhadap status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara tingkat *stress* dan pola makan dengan status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana hubungan antara tingkat *stress* dan pola makan dengan status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini antara lain :

1. Untuk mengetahui karakteristik responden (umur, domisili, uang saku, durasi tidur, dan jenis kelamin) pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi, tingkat stress, asupan/jumlah makan, keberagaman jenis bahan pangan, dan frekuensi makan pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat *stress* terhadap status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Untuk mengetahui hubungan antara asupan/jumlah makan terhadap status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Untuk mengetahui hubungan antara keberagaman jenis pangan terhadap status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi makan terhadap status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk masukan dalam rangka upaya pencegahan terhadap terjadinya *stress* pada Mahasiswa tingkat akhir, khusus nya di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya di tahun-tahun mendatang.

1.4.2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan pengetahuan terkait hubungan *stress* dan pola makan terhadap status gizi.

1.4.3. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan bagi peneliti mengenai hubungan tingkat stress dan pola makan terhadap status gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5.2. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2023.

1.5.3. Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada hubungan tingkat stress dan pola makan terhadap status gizi pada Mahasiswa tingkat akhir Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamkova V, Hubacek JA, Lanska V, Vrablik M, Lesna IK, Suchanek P, et al. 2009. Relationship Between Sleep Duration and Body Weight. *Physiological Res.* 58(1): 27-31.
- Aditya, Hilman, Maulana dan Hadi, Musthofa. 2019. Pengaruh Motivasi Konsumen dan Persepsi Kualitas terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Samsung. *Jurnal Aplikasi Bisnis*, (online), Vol. 5, No. 1
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Alejandro Junger (2014). *Clean Gut : The Breakthrough Plan for Eliminating the Root Cause of Disease and Revolutionizing Your Health*
- Ali Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Alimul Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta: Heath Books
- Almatsier. (2013). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Almatsier Sunita, 2015. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9*, PT.Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Alzayyat, A., & Al, E. (2014). A review of the literature regarding stres among nursing students during their clinical education, (1976), 406–416
- Angesti, A. Ratna M. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1)
- Arieska, P. K., dan Herdiani, N. (2020). "Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan". *Medical Technology and Public Health Journal*. Vol. 4 (2): hal. 203-211.
- Brown, J.E., Isaacs, J., Krinke, B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M., 2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.

- Cohen, S. & Williamson, G.M.. (1988). Perceive Stress in a Probability Sample of the United States. Dalam S. Spacapan & S. Oskamp (eds.). 1988. The Social Psychology of Health. Newbury Park, CA : Sage.
- Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dwi jayanti Linda.2011. Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah.Jakarta: EGC
- E, Widi Ristya. 2011. Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi. Universitas Negeri Jember.
- Gibson, R.S., 2005. Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press.
- Grogan, S., 2008. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children. Routledge, New York.
- Hardinsyah dan D. Briawan. 2005. Penilaian Dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB Bogor.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Hastono, Sutanto Priyo. (2007). Modul Analisis Data. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hendryadi, Tricahyadinata, I., & Zannati, R. (2019). Metode Penelitian: Pedoman Penelitian Bisnis dan Akademik. Jakarta: Lembaga Pengembangan Manajemen dan Publikasi Imperium (LPMP Imperium).
- Isna Nur Fitasari, (2011) Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stress pada Mahasiswa Fakulas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Skripsi thesis, Universitas Airlangga
- Kadita, Febrianda. (2017). Hubungan antara konsumsi kopi dan waktu layar dengan durasi tidur dan status gizi pada orang dewasa. Karangan. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang
- Kaplan & Sadock, 2015. Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Scienes/Cinical/Psychiatri-Elevent Edition
- Khomsan, A., 2004. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. PT Raja Grafindo, Jakarta.

- Kemenkes RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementrian Kesehatan RI.
- Kumar, R. (2011). Stres and Coping Strategies among Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 7(4), 141–151.
- Kusuma, M. N. H. (2013). Affecting factors of interval aerobic exercise on physiological function changes in elderly. *The 3rd International Seminar on PE, Sport & Health*, 254–259.
- Kusumajaya, N., Wiardani, N., Juniarsana, I., 2008. Persepsi Remaja Terhadap Body Image Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan. *J. Skala Husada* 5, 114–125.
- Mangite, A. B., 2015. The Relationship Between Stress and Nutritional Status of Students of the S1 Nursing Program Semester VIII Stikes Tana Toraja in 2015. *Journal of AgroSainT*. 6(3):182-192.
- Melindha, N. D., et al. 2020. Uji Validitas dan Reliabilitas Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) Terhadap 24-Hour Recalls dalam Menilai Konsumsi Zat Gizi Makro pada Balita di Kabupaten Sleman. *Skripsi : Thesis. Universitas Gadjah Mada*.
- McCord, J.M. 1979. "Superoxide, Superoxide Dismutase and Oxygen Toxicity." dalam: *Reviews in Biochemical Toxicology*. E. Hodgson, J.R.Bend, R.M. Philpot (Eds.). Elsevier Amsterdam, the Netherland. p. 109-124.
- Minhadj, Qathrun Nada (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada santri di pondok pesantren nurul ilmi kabupaten bogor tahun 2019. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*.
- Multazami, Laras Puji. (2022). Hubungan Stress, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione*, 2 (1):1-9.
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2 (2), 183-200.
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novisa, R., 2011. Perubahan Pola Makan Terhadap Mahasiswa Perantau, Program Studi Ilmu Komputer Angkatan 2011 FMIPA Universitas Lampung Mangkurat.

- Oktafiana, R., & Wahini, M. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Atas Dan Bawah (Kasus Di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo), 5(3), 1–6.
- Par'i, Holil.M. 2017. Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar. Jakarta : EGC
- Potter & Perry. (2012). Fundamental of Nursing. Jakarta: EGC
- Putri, Permata Aprilia. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Media Gizi Kesmas. 11 (2):464-474.
- Quick et al. (2015). Relationship Of Eating Competence, Sleep Behaviors And Quality And Overweight Status Among College Students. Eating Behaviors Journal. 19: 15-19.
- Roedjito, D. 1989. Kajian Penelitian Gizi. PT. Mediyatama Sarana Perkasa, Jakarta.
- Roudhotul Jannah (2019) Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Surabaya. Skripsi thesis, Universitas Airlangga.
- Ruqo'iyeh. 2012. Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Kinerja Karyawan (Study kasus PT. Bank Tabungan Negara (persero) Tbk. Kantor Cabang Syariah Malang). Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Savitri, W., 2015. Hubungan Body Image, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta Tahun 2015 (Skripsi). Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Sediaoetama, A. D. 2009. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1. Dian Rakyat: Jakarta.
- Septikasari, M. 2018. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2019). Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV Alfabeta.

- Siregar, R., 2013. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Overweight Pada Mahasiswa Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2013. Program Studi DIII Kebidanan Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Medistra Indonesia. Bekasi.
- Stuart, Gail Wiscarz. (2016). Prinsip dan Praktek: Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart.Singapore: Elsevier
- Sugiarti, Eni. 2011. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen.Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. Surakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta
- Supariasa, I.D., 2001. Penilaian Status Gizi. EGC, Jakarta.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.
- Thawabieh, A. M., & Naour, A. (2012). Assessing Stres among University Students Department of Educational psychology Department of Educational psychology, 2(2), 110–116.
- Waghachavare, V. B., Chavan, V. M., Dhumale, G. B., & Gore, a D. (2013). A Cross-Sectional Study of Stres Among Junior College Students in a Rural Area of Sangli District of Maharashtra . Innovative Journal of Medical and Health Science, 3(6), 294–297.
- Weinberg, Robert S & Daniel Gould. 2003. Foundations of sport and Exercise Psychology Ed 3rd . USA: Human Kinetics
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, HS. (2019). Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Journal Of Nutrion College, 8(1), 1-8.
- World Health Organization. Definisi Sehat WHO: WHO; 2008
- World Health Organization. Klasifikasi Status Berat Badan Berdasarkan IMT WHO: WHO; 2008