

**HUBUNGAN STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:
Uly Febra Kusuma
04011281621155

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Oleh:
Uly Febra Kusuma
04011281621155

SKRIPSI

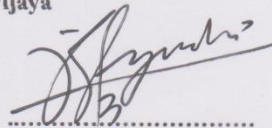
Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran

Palembang, 8 Januari 2020

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

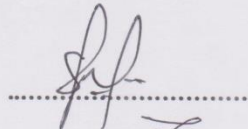
Pembimbing I

dr. Safyudin, M.Biomed
NIP. 196709031997021001



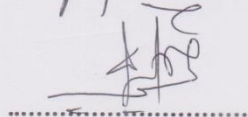
Pembimbing II

Drs. Sadakata Sinulingga, Apt, M. Kes
NIP. 195808021986031001



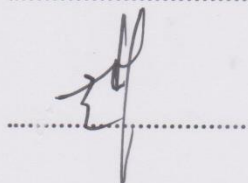
Penguji I

dr. Subandrate, M.Biomed
NIP. 198405162012121006



Penguji II

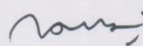
dr. Emma Novita, Apt, M.Kes
NIP. 196111031989102001



Ketua Program Studi Pendidikan Dokter


dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 1978022720101220011

Mengetahui, Wakil Dekan I


dr. Radiyati Umi Partan, Sp.PD.-KR., M.Kes
NIP. 197207172008012007

HALAMAN PERNYATAAN

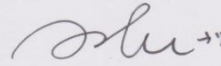
PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur yang ditetapkan.
2. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
3. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

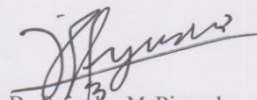
Palembang, 13 Januari 2020
Yang membuat pernyataan



Uly Febra Kusuma
NIM 04011281621155

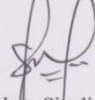
Mengetahui,

Pembimbing I



Dr. Saifuddin, M. Biomed
NIP. 196709031997021001

Pembimbing II



Drs. Sadakata Sihulingga, Apt. M.Kes
NIP. 195808021986031001

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

(Uly Febra Kusuma, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Januari 2020,
87 halaman)

Pendahuluan: Stres adalah masalah psikologis yang sering dialami oleh setiap orang. Di Indonesia angka kejadian stres mengalami peningkatan setiap tahunnya. Beberapa akibat dari stres adalah terjadinya perubahan Indeks Massa Tubuh yang mengarah ke arah *Underweight*, *Overweight*, dan Obesitas. Dampak dari kelebihan IMT dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif, sedangkan dampak dari kekurangan IMT dapat memicu terjadinya penyakit infeksi. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan stres dengan IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Metode: Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel yang diambil sebanyak 81 mahasiswa. Data yang didapat merupakan data primer yang dilakukan pengambilan data secara langsung ke responden.

Hasil: Dari hasil ujia analisis *Chi Square* tidak didapatkan hubungan antara stres dan IMT *underweight* serta hubungan antara stres dan IMT *overweight* dan obesitas yakni dengan *p value* berturut-turut $p = 0,604$ dan $p = 0,191$.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan bermakna antara stres dengan IMT *underweight* serta antara stres dengan IMT *overweight* dan obesitas.

Kata Kunci: Stres, Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa Fakultas Kedokteran

ABSTRAC

THE RELATIONSHIP OF STRES WITH BODY MASS INDEX IN MEDICAL STUDENT OF SRIWIJAYA UNIVERSITY

(Ully Febra Kusuma, Sriwijaya University Faculty of Medicine, January 2020, 87 pages)

Background: Stress is a psychological problem that is often experienced by everyone. In Indonesia the incidence of stress increases every year. Some of the effects of stress are changes in Body Mass Index which leads to underweight, overweight, and obesity. The impact of excess BMI can prevent degenerative diseases, while the impact of BMI can prevent infectious diseases. This study aims to determine the relationship of stress with BMI on Medical Study Program Students of the Faculty of Medicine Sriwijaya University

Method: The type of research to be conducted is analytic observational research with cross sectional design. Samples taken were 81 students. The data obtained are primary data that are taken directly to the respondent data

Result: From the results of the Chi Square analysis test, there was no relationship between stress and underweight BMI and the relationship between stress and overweight/obesity BMI with successive p-values is $p = 0,604$ and $p = 0,191$.

Conclusion: There is no significant relationship between stress and underweight BMI and between stress and overweight/obesity.BMI

Keyword Stress, Body Mass Index, Medical Student

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan kemudahan kepada Penulis sehingga penelitian yang berjudul “Hubungan Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya” dapat diselesaikan dengan baik, tuntas dan tepat waktu.

Diselesaikannya skripsi ini tak luput dari dukungan dan kontribusi banyak pihak yang ikut andil dalam terciptanya karya ilmiah ini. Ucapkan terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Orang tua tercinta yakni Ayahanda YB.Mugiyono dan Ibunda Kartini, kakak tercinta Mugitio Aji Kusuma dan adik-adik terkasih Mugio Panji Kusuma dan Mugi Lintang Kusuma yang senantiasa memberikan semangat, dukungan dan doa kepada Penulis sehingga membuat penelitian ini terasa lebih ringan dan mudah.
2. Kedua dosen pembimbing dr. Safyudin, M.Biomed dan Drs. Sadakata Sinulingga, Apt, M.Kes yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk dapat membantu Penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Teman-teman dan sahabat: Reisti Aan Savitri, Bella Stevanny, Arindi Maretzka, Evalina, Denny Alvon, Dwi Kumsia Aditiana dan teman-teman lainnya yang tak bisa penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan senantiasa menemani, serta memberikan dukungan kepada Penulis.
4. Terima kasih kepada motivator (BTS) yang selama ini menjadi penyemangat hidup melalui lagu-lagunya yang indah.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penelitian ini. Untuk itu kedepannya Penulis akan senantiasa memperbaiki diri sehingga dapat menciptakan kembali karya tulis yang lebih layak dan lebih baik.

Palembang, 13 Desember 2020

Ully Febra Kusuma

DAFTAR SINGKATAN

APA	: <i>American Psychological Association</i>
DASS-42	: <i>Depression Anxiety Stress Scale-42</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
dkk	: dan kawan-kawan
FK	: Fakultas Kedokteran
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
UNSRAT	: Universitas Sam Ratulangi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1. Manfaat Teoritis	4
1.5.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Stres	5
2.1.1 Definisi Stres	5
2.1.2 Epidemiologi Stres	5
2.1.3 Penelitian Serupa.....	7
2.1.4 Fungsi Stres	8
2.1.5 Sumber Stres	8
2.1.6 Faktor Predisposisi Stres	10
2.1.7 Klasifikasi Stres	11
2.1.8 Manifestasi Klinis Stres	12

2.1.9	Pengukuran Tingkat Stres	13
2.1.10	Tahapan Terjadinya Stres.....	14
2.1.11	Teknik Coping.....	15
2.1.12	Manajemen Stres	15
2.1.13	Dampak Stres	16
2.2	Indeks Massa Tubuh (IMT).....	18
2.2.1	Definisi IMT	18
2.2.2	Penyebab Perubahan IMT	18
2.2.3	Klasifikasi IMT	19
2.2.4	Tatalaksana Kelebihan dan Kekurangan IMT.....	20
2.2.5	Dampak Kelebihan dan Kekurangan IMT	20
2.3	Hubungan Stres dan IMT	20
2.4	Hubungan Aktivitas Fisik dan IMT.....	22
2.5	Kerangka Teori.....	24
2.6	Kerangka Konsep	25
BAB III METODE		26
3.1	Jenis Penelitian	26
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.3	Populasi dan Sampel	26
3.3.1	Populasi.....	26
3.3.2	Sampel.....	26
3.3.2.1	Besar Sampel.....	27
3.3.2.2	Cara Pengambilan Sampel	28
3.3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	29
3.3.3.1	Kriteria Inklusi	29
3.3.3.2	Kriteria Eksklusi.....	29
3.4	Variabel Penelitian	29
3.4.1	Variabel Tergantung.....	29
3.4.2	Variabel Bebas	29
3.4.3	Variabel Perancu	29
3.5	Definis Operasional	29
3.6	Instrumen Penelitian.....	31
3.6.1	Lembar Penjelasan	31
3.6.2	<i>Informed Consent</i>	31

3.6.3	Lembar Identitas Responden.....	31
3.6.4	<i>Depression Anxiety Stress Scale-42</i> (DASS-42)	31
3.6.5	Indeks Massa Tubuh (IMT)	32
3.7	Cara Pengumpulan Data	32
3.8	Cara Pengolahan dan Analisis Data	33
3.7.1	Cara Pengolahan Data	33
3.7.2	Cara Analisis Data.....	33
3.7.2.1	Analisis Data Univariat	34
3.7.2.2	Analisis Data Bivariat	34
3.9	Kerangka Operasional	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil.....	36
4.2	Analisis Univariat.....	36
4.2.1	Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Umum.....	36
4.2.1.1	Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Subjek Penelitian	36
4.2.1.2	Distribusi Karakteristik Angkatan Kelas Subjek Penelitian ...	37
4.2.1.3	Distribusi Karakteristik Usia Subjek Penelitian.....	37
4.2.2	Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Khusus	37
4.2.2.1	Distribusi Karakteristik Tingkat Keparahan Stres	38
4.2.2.2	Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	38
4.2.2.3	Distribusi Angkatan Kelas Berdasarkan Tingkat Stres Subjek Penelitian.....	39
4.2.2.4	Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Tingkat Stres Subjek Penelitian.....	39
4.2.2.5	Distribusi Usia Berdasarkan Tingkat Stres Subjek Penelitian	40
4.2.2.6	Distribusi Angkatan Kelas Berdasarkan IMT Subjek Penelitian	40
4.2.2.7	Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan IMT Subjek Penelitian	41
4.2.2.8	Distribusi Usia Berdasarkan IMT Subjek Penelitian	42
4.3	Analisis Bivariat	42
4.3.1	Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	42
4.4	Pembahasan	44
4.4.1	Pembahasan Hasil Deskriptif Univariat	44
4.4.1.1	Pembahasan Hasil Deskriptif Karakteristik Umum	44
4.4.1.2	Pembahasan Hasil Deskriptif Karakteristik Khusus	45

4.4.2 Pembahasan Hasil Analitik Bivariat	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	xv
LAMPIRAN.....	xviii
BIODATA RINGKAS	xxxv
DRAFT PUBLIKASI.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	19
2. Definisi Opersional	30
3. Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Subjek Penelitian	37
4. Distribusi Karakteristik Angkatan Kelas Subjek Penelitian	37
5. Distribusi Karakteristik Usia Subjek Penelitian.....	37
6. Distribusi Karakteristik Tingkat Stres Subjek Penelitian	38
7. Distribusi Karakteristik Indeks Massa Tubuh Subjek Penelitian.....	39
8. Distribusi Angkatan Kelas Berdasarkan Tingkat Stres Subjek Penelitian	39
9. Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Tingkat Stres Subjek Penelitian...	40
10. Dsitribusi Usia Berdasarkan Tingkat Stres Subjek Penelitian	40
11. Distribusi Angkatan Kelas Berdasarkan IMT Subjek Penelitian	41
12. Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan IMT Subjek Penelitian.....	41
13. Distribusi Usia Berdasarkan IMT Subjek Penelitian	42
14. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh <i>Underweight</i>	43
15. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh <i>Overweight</i> dan Obesitas	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori Penelitian.....	24
2. Kerangka Konsep Penelitian	25
3. Kerangka Operasional.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Penjelasan kepada Subjek Penelitian.....	xviii
2. Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian (Informed Consent)	xix
3. Lembar Identitas Diri	xx
4. Kuesioner DASS-42	xxii
5. Hasil Analisis Data dengan SPSS	xxv
6. Sertifikat Kelayakan Etik	xxxi
7. Surat Izin Penelitian	xxxii
8. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	xxxiii
9. Surat Selesai Revisi Skripsi	xxxiv

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam setiap proses perkembangan, seseorang dituntut untuk selalu belajar, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain. Proses pembelajaran ini menuntut seseorang agar mampu beradaptasi dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan yang muncul. Namun terkadang problematika yang timbul secara terus menerus dianggap sebagai bentuk ancaman, kesulitan, kepayahan dan hal yang menekan kondisi psikis seseorang sehingga hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya stres. Stres adalah “suatu respon tubuh yang kewalahan dalam menghadapi tekanan yang tidak terkendali dari situasi seperti pengalaman baru yang tidak terduga, sesuatu yang mengancam, atau perasaan yang tidak mampu dikontrol” (*Mental Health Foundation, 2018*). Stres dianggap merupakan suatu hal yang tidak menguntungkan. Padahal tidak semua stres yang timbul memberikan efek negatif dalam kehidupan. Stres diperlukan agar seseorang mampu untuk berkembang dan beradaptasi dalam merespon situasi yang dianggap berbahaya secara cepat dan tanggap (*Mental Health Foundation, 2018*).

Dalam beberapa penelitian terkini, klasifikasi tingkat stres dapat diukur menggunakan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*) yang telah dinyatakan teruji secara validitas dan reliabilitas sebagai tolak ukur klasifikasi tingkat stres (Nieuwenhuijsen dkk, 2013). Dalam kuesioner ini terbagi menjadi 3 klasifikasi pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat depresi, tingkat cemas dan tingkat stres yang memiliki nilai skor tertentu (Lovibond dan Lovibond, 1995).

Ada banyak hasil penelitian saat ini yang menunjukkan prevalensi stres di dunia. Di Inggris sebanyak 90% dari 4169 responden yang dijadikan subjek penelitian mengalami stres. Pada hasil survei tersebut juga didapatkan bahwa wanita lebih mudah stres dibandingkan laki-laki dengan presentase 89% untuk wanita dan 76% untuk laki-laki (*Mental Health Foundation, 2018*). Penelitian lain yang dilakukan pada Mahasiswa Kedokteran Rabigh, Universitas King Abdulaziz,

Jeddah, Saudi Arabia, menemukan bahwa 59,2% dari 152 mahasiswa kedokteran mengalami stres (Gazzaz dkk,2018).

Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk yang berumur ≥ 15 tahun cenderung mengalami peningkatan dari tahun 2013-2018 dengan presentase 6% hingga naik menjadi 9.8% (Risikesdas, 2018). Penelitian lain yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Palembang didapatkan bahwa 50,8% (122 orang) dari 240 mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian mengalami stres (Legiran, Azis, dan Bellinawati,2015).

Fakultas Kedokteran dianggap sebagai bidang pendidikan yang berisiko untuk terjadinya stres. Hal ini dikarenakan pengadaaan ujian yang terlalu sering, kurikulum akademik yang rumit, kecemasan tercapainya gelar dokter, kompetisi yang ketat, kurang tersedia sarana dan prasarana belajar yang memadai, sistem pembelajaran yang membosankan hingga sedikitnya bimbingan dari fakultas kepada mahasiswa menjadi faktor yang dapat membuat mahasiswa kedokteran menjadi mudah stres (Gazzaz dkk, 2018).

Stres yang berkepanjangan cenderung memberikan dampak yang negatif kepada penderitanya terutama gangguan kesehatan fisik. Salah satu dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik adalah perubahan Indeks Massa Tubuh yakni *overweight*, obesitas dan *underweight* diakibatkan adanya aktivasi sistem generalisata yang tidak seimbang.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Inggris ditemukan bahwa 46% responden yang mengalami stres terjadi perubahan pola makan menjadi lebih banyak dari biasanya (*Mental Health Foundation*,2018). Hasil Penelitian lain juga menyatakan bahwa angka kejadian obesitas meningkat seiring dengan meningkatnya keparahan stres penderitanya (Widiantini dan Tafal,2014). Namun hasil ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumaladewei, Sukarya dan Yulianti (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perubahan IMT.

Tingginya angka kejadian stres di masyarakat, dampak yang ditimbulkan akibat stres dan ketidaksesuaian antara beberapa hasil penelitian terhadap perubahan IMT, menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan stres dan aktivitas fisik dengan IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Stres yang berkepanjangan cenderung memberikan dampak gangguan kesehatan fisik seperti perubahan Indeks Massa Tubuh karena terjadinya perubahan sistem saraf simpatik generalisata yang memicu aktivasi hormon leptin, tiroid dan epinephrine maka dapat dirumuskan masalah bagaimana hubungan stres dengan IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan yang bermakna antara stres dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diidentifikasi angka kejadian stres pada seluruh angkatan dan angka kejadian tingkat stres terbanyak pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
2. Diidentifikasi distribusi jenis kelamin berdasarkan angka kejadian tingkat stres pada seluruh angkatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
3. Diidentifikasi distribusi usia berdasarkan angka kejadian tingkat stres pada seluruh angkatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
4. Diidentifikasi angka kejadian Indeks Massa Tubuh terbanyak pada seluruh angkatan dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

5. Diidentifikasi distribusi jenis kelamin berdasarkan klasifikasi IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
6. Diidentifikasi distribusi usia berdasarkan klasifikasi IMT pada seluruh angkatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
7. Dianalisis hubungan stres dengan IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.4 Hipotesis

H1: Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Data penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau sumber dalam melakukan penelitian lain yang terkait.
2. Data penelitian ini dapat dilakukan sebagai pengetahuan mengenai prevalensi angka kejadian stres dan IMT pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Dapat memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai stres, IMT hubungan antara kedua variabel tersebut.

1.5.2. Manfaat Praktis

Data penelitian ini dapat digunakan oleh pemerintah, instansi pendidikan, masyarakat dan keluarga dalam upaya menangani serta menurunkan angka kejadian stres yang terjadi dalam ruang lingkup pendidikan dengan memberikan saranan dan prasarana pendidikan yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association.2017. Stress in America: “The State of Our Nation”.
(https://www.apa.org/images/state-nation_tcm7-225609.pdf, Diakses 25 Juni 2019)
- Dahlan, M.Sopiyudin. 2010. Seri Evidence Based Medicine 2: “Besaran Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan” (edisi ke-3). Salemba Medika, Jakarta, Indonesia, hal. 36-37 dan 76.
- Dapartemen Kesehatan RI. 2003. Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa.
(<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwiN4qXSibLjAhVs4XMBHe5tCNEQFjABegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fgizi.depkes.go.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F10%2Fped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc&usg=AOvVaw0hnYu7TNO2Q7wkXwI8triS>, Diakses 25 Juni 2019).
- Donsu, Jenita D.T.2017.Psikologi Keperawatan: “Aspek-Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia”.Pustaka Baru Press,Yogyakarta, Indonesia, hal. 241 – 256.
- Gazzaz, Z.J, dkk.2018.Perceived Stress, Reason for and Sources of Stress Among Medical Student at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. BMC Medical Education. 18 (1):29, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29471824>, Diakses 13 Juni 2019)
- Hendar, Christine, Altje.E.M, dan Fona.B. 2016. Faktor-Faktor Risiko terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. Ebiomedik. 4(1).
(<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/11040>, Diakses 23 Juni 2019)
- Irfanuddin.2019. Cara Sistematis berlatif Meneliti: “Merangkai Sistematisa Penelitian Kedokteran dan Kesehatan”. Rayyana Komunikasiindo, Indonesia, hal. 83-88, 121-123, dan 125-126
- Kumaladewi, Ratih., Wawang S.S., dan Fajar A.Y. 2018. Hubungan antara Tingkat Stress dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Prosiding Pendidikan Dokter. 4 (2): 71-76,
(<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/12261>, Diakses 15 Juni 2019)
- Kurdanti, dkk. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 11 (4):179-190, (<https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22900>, Diakses 26 Juni 2019).
- Legiran, M. Zalili Azis, dan Nedy Bellinawati.2015.Faktor Risiko Stress dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

- Palembang. Jurnal Kedokteran Kesehatan. 2(2): 197 – 202.
(<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2556>, Diakses 26 Juni 2019)
- Lovibond, S.H dan P.F.Lovibond. 1995. Manual for Depression Anxiety Stress Scale (edisi ke-2). Psychology Foundation of Australia, Sydney, Australia, hal 119-123.
- Maramis, W.F.2005.Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.Airlangga University Press, Surabaya, Indonesia, hal. 63-69, 366-367.
- Maulana, dkk. 2014.Perbedaan tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Medical Journal of Lampung University.3(4):154-162.(
<http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/255>, Diakses 28 Oktober 2019)
- Maulina, Bania dan Dwi Retno Sari.2018.Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling.4(1):1-5. (<https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/4753>, Diakses 28 Oktober 2019).
- Mental Health Foundation. 2018. Stress: “Are We Coping”.
(<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwiAqsuEi7LjAhWX8HMBHUG1CtUQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.mentalhealth.org.uk%2Ffile%2F3432%2Fdownload%3Ftoken%3D709ABkP8&usg=AOvVaw0dnZ903Le8RldzTTkavzp>, Diakses 25 Juni 2019)
- Nieuwenhuijsen, K dkk.2003.The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Detecting Anxiety Disorder and Depression in Employees Absent from Work Because of Mental Health Problems. BMJ Journal Occupational and Environmental Medicine. 60(1): 77-82,
(https://oem.bmj.com/content/60/suppl_1/i77, Diakses 2 Juli 2019)
- Nugroho, Koko, Mulyadi dan Masi.G.N.M.2016.Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Jurnal Keperawatan. 4(2): 1-5.
(<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12918/12505>, Diakses 14 Juli 2019)
- Nurkhopipah, Aisyah, Ari N.P, dan Sapja A.2018.Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada 9(1): 19-25,
(<http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/view/342>, Diakses 14 Juli 2019)

- Pomerantz, Andrew M. 2014. *Clinical Psychology: "Science, Practice, and Culture"* (edisi ke-3). Terjemahan Oleh: Soetjipto, H.P dan Sri Mulyantini S. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Indonesia, hal. 551 – 557.
- Pratiwi, Azizah Ajeng dan Triska S.N. 2017. Hubungan Konsumsi Camilan dan Durasi Waktu Tidur dengan Obesitas di Permukiman Padat Kelurahan Simolawang Surabaya. *Amerta Nutrition*. 1 (3): 153-161. (<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/6240>, Diakses 25 Juni 2019)
- Purwanti, Melvy dkk. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 3(2):47-56, (<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/116>, Diakses 15 Juni 2019)
- Rahmayani, Rizkia Dwina, Rini Gusya Liza dan Nur Afrin Syah. 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 8(1):103-111 (<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/977>).
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. (<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>, Diakses 24 Juni 2019).
- Santrock, John W. 2007. *Adokescence Part 2* (edisi ke-11). Terjemahan Oleh: Widyasinta, B. Erlangga, Jakarta, Indonesia hal
- Sarwono SW. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo; 2012. hlm. 1-32.
- Sherwood, Lauralee. 2016. *Introduction to Human Physiology* (edisi ke-8). Terjemahan Oleh: Pendit, B.U. Buku Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia, hal. 745 – 748.
- Weiner, Irving.B dan Roger L.G. 2017. *Handbook of Personality Assessment* (Edisi 2). Wiley Publisher, United State of America. Hal: 116
- WHO. 2019. *Global Physical Activity Surveillance*. (<https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/en/>, Diakses 5 Juli 2019)
- WHO. 2019. *Physical Activity*. (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>, Diakses 14 Juli 2019)
- Widianti, Winnie dan Zarfiel Tafal. 2014. Aktivitas Fisik, Stres dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *KESMAS National Public Health Journal*. 8(7): 330-336 (<http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/374> Diakses 20 Juni 2019).