

SKRIPSI
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN
KESEHATAN BALI



OLEH :
NI PUTU REGINA PRAMESTIA PUTRI

FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI
DENPASAR
TAHUN 2021

SKRIPSI
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN
KESEHATAN BALI



Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali

Diajukan Oleh:
NI PUTU REGINA PRAMESTIA PUTRI
17C10051

FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI
DENPASAR
TAHUN 2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali” telah mendapatkan persetujuan pembimbing dan disetujui untuk diajukan ke hadapan Tim Penguji Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Denpasar, 4 Juli 2021

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. IGN Made Kusuma Negara S.Kep.,MNS
NIDN. 0807057501



Ns. Ni Kadek Sutini, S.Kep., M.Kes.
NIDN.0825128001

LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Skripsi ini telah Diuji oleh Panitia Penguji pada Program Studi Sarjana
Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali pada tanggal 5 Juli 2021

Panitia Penguji Skripsi Berdasarkan SK Rektor ITEKES Bali

Nomor : DL.02.02.1784.TU.XI.20

Ketua : Ns. IGA Rai Rahayuni,S.Kep.,MNS



NIDN. 0806048001

Anggota :

1. Ns.IGN.Made Kusuma Negara,S.Kep.,MNS



NIDN. 0807057501

2. Ns.Kadek Sutini.,S.Kep.,M.kes



NIDN. 0825128001

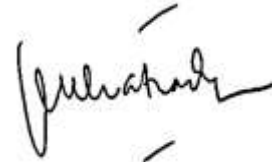
Mengetahui

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Program Studi Sarjana Keperawatan

Rektor

Ketua



I Gede Putu Darma Suyasa. S.Kp., M.Ng., Ph.D

AAA. Yuliati Darmini, S.Kep.,Ns.,MNS

NIDN. 0823067802

NIDN. 0821076701

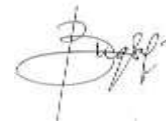
LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali”, telah disajikan di depan dewan penguji pada tanggal 5 Juli 2021 telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguju Skripsi dan Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Denpasar, 11 Juli 2021

Disahkan oleh:
Dewan Penguji Skripsi

1. Ns. IGA Rai Rahayuni,S.Kep.,MNS
NIDN. 0806048001
2. Ns.IGN.Made Kusuma Negara,S.Kep.,MNS
NIDN. 0807057501
3. Ns.Kadek Sutini.,S.Kep.,M.kes
NIDN.0825128001



Mengetahui

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Rektor

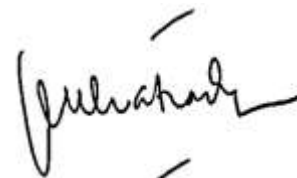


I Gede Putu Darma Suyasa. S.Kp., M.Ng., Ph.D

NIDN. 0823067802

Program Studi Sarjana Keperawatan

Ketua



AAA. Yuliati Darmini, S.Kep.,Ns.,MNS

NIDN. 0821076701



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri

NIM : 17C10051

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali”, yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya cantumkan dengan benar. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Dibuat di : Denpasar

Pada Tanggal : 4 Juli

Yang menyatakan



Ni Putu Regina Pramestia Putri



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Ilmu Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES) Bali,
saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri

NIM : 17C10051

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui, memberikan kepada ITEKES Bali Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya saya yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali”.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini dari ITEKES Bali berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Denpasar

Pada Tanggal : 4 Juii 2021

Yang menyatakan



Ni Putu Regina Pramestia Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak I Gede Putu Darma Suyasa, S.Kp., M.Ng.,Ph.D selaku Rektor Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dina Susanti, S.Kep.,M.Kep. selaku Wakil Rektor (Warek) I Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan pada penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ns. I Ketut Alit Adianta, S.Kep., MNS selaku Wakil Rektor (Warek) II Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan pada penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ns. I Kadek Nuryanto, S.Kep., MNS selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang memberikan dukungan kepada penulis.
5. Ibu Ns. IGA. Rai Rahayuni, S.Kep., MNS selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ns. IGN Made Kusuma Negara S.Kep.,MNS selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan dukungan moral kepada penulis.
7. Ns. Ni Kadek Sutini, S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bimbingan dan dukungan moral kepada penulis.

8. Seluruh keluarga terutama Bapak, Ibu, Adik, Kakek, dan Nenek yang banyak memberikan dukungan serta motivasi sehingga skripsi ini selesai tepat waktu.
9. Teman-teman saya Diah Meinayanti, Prisilia Wikrama, Dwi Ariati, Dian Rastika, Mega Ayunda, Rita Yunita, Putri Kusuma, Diah Purnama, Ayu Deviana, Lastiami Dewi, dan Sumiyanti Diantari banyak memberikan motivasi, dukungan, dan masukan dalam penyusunan skripsi.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 23 Juni 2021

Penulis

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI

Ni Putu Regina Pramestia Putri¹, IGN Made Kusuma Negara², Kadek Sutini³
Fakultas Kesehatan
Program Studi Sarjana Keperawatan
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
Email: reginapramestia12@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Mayoritas mahasiswa khususnya tingkat akhir rentan mengalami stress akademik yang disebabkan oleh tekanan masalah akademik, persaingan ketat, serta manajemen waktu yang kurang efektif. Hal tersebut memicu pola makan mahasiswa tidak adekuat. **Tujuan** : Untuk mengetahui adanya hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan analitik korelatif, dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tahun 2020 berjumlah 412 orang dengan menggunakan teknik sampling yaitu *total sampling*. Analisa data yang digunakan adalah *Spearman's Rho*.

Hasil : Berdasarkan hasil analisa data dengan *Spearman's Rho* menunjukkan hasil $p = 0,018 > \alpha (0,05)$ dengan nilai korelasi sebesar $-1,17$ yang menunjukkan arah korelasi negatif. Hal ini menunjukkan H_a ditolak dan H_0 diterima.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Diharapkan mahasiswa melakukan monitoring makanan yang sehat serta pengaturan frekuensi jadwal makan yang teratur

Kata Kunci : pola makan, stress akademik

**THE CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND DIET
PATTERN AMONG FINAL YEAR STUDENTS AT INSTITUTE OF
TECHNOLOGY AND HEALTH BALI**

Ni Putu Regina Pramestia Putri¹, IGN Made Kusuma Negara², Kadek Sutini³

Faculty of Health

Bachelor of Nursing Program

Institute of Technology and Health Bali

Email: reginapramestia12@gmail.com

ABSTRACT

Background : *The majority of final year students are prone to experience academic stress which caused by academic problem, strict competition, and less effective time management. It triggers the students' diet is not adequate.*

Aim : *To determine the correlation between academic stress and diet pattern among final year students at Institute of Technology and Health Bali.*

Method : *This study employed correlative analytics design with cross-sectional approach. The population of this study were 412 final year students at Institute Technology and Health Bali in 2020 which were selected by using total sampling technique. The data were analyzed by using spearman's Rho test.*

Result : *The finding showed that there was a negative correlation between academic stress and diet pattern among final year students. $p\text{-value} = 0.018 > \alpha (0.05)$ with correlation value was -1.17 .*

Conclusion : *There is no correlation between academic stress and diet pattern among final year students at Institute Technology and Health Bali. The students are expected to conduct healthy food monitoring and set a regular eating schedules frequency.*

Keywords : *diet pattern, academic stress*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DENGAN SPESIFIKASI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Mahasiswa.....	7
B. Konsep Stres Akademik.....	8
C. Konsep Pola Makan.....	16
D. Penelitian Terkait	23
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN VARIABEL	
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis	28
C. Variabel dan Definisi Operasional	29

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	32
D. Pengumpulan Data	33
E. Rencana Analisa Data.....	38
F. Etika Penelitian.....	43

BAB V : HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Tempat Penelitian.....	45
B. Karakteristik Responden.....	46
C. Hasil Penelitian Variabel	48

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	53
B. Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir	55
C. Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.....	57
D. Keterbatasan Penelitian	59

BAB VII : PENUTUP

A. Simpulan	60
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan.....	30
Tabel 4.1 Tabel Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	32
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Program Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Masing-Masing Pernyataan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kategori Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali	49
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Masing-Masing Pernyataan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali	50
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.....	51
Tabel 5.6 Tabel Silang (<i>Cross Tabulation</i>) Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali	51
Tabel 5.7 Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.....	52

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan.....	27
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Instrumen Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian dari Rektor ITEKES Bali
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari ITEKES Bali
- Lampiran 7. Surat Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) dari Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali
- Lampiran 8. Lembar Pernyataan *Face Validity*
- Lampiran 9. Lembar Pernyataan Analisa Data
- Lampiran 10. Hasil Analisa Data
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BPS	: Badan Pusat Statistik
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
Depkes RI	: Department Kesehatan Republik Indonesia
Kemendes	: Kementrian Kesehatan
LTA	: Laporan Tugas Akhir
PASS	: <i>Perceived Academic Stress Scale</i>
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Sehat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan zaman pada era globalisasi ini membuat perubahan gaya hidup masyarakat menjadi lebih modern. Gaya hidup tersebut memberikan dampak negatif bagi kesehatan, khususnya yang disebabkan karena pola makan yang buruk dan tidak teratur. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Hafiza, dkk., 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2018 melaporkan bahwa status gizi remaja di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus pada responden berdasarkan IMT yaitu sebesar 13,5% kurus sedangkan prevalensi kegemukan sebesar 20,7%. Sedangkan data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Bali (Riskesdas Bali) tahun 2018 menunjukkan prevalensi pada remaja berdasarkan IMT yaitu sebesar 8,3% kurus sementara itu prevalensi kegemukan sebesar 23,3%.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2007 menyatakan bahwa pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari (Almatsier, 2013). Apabila kecukupan energi yang dibutuhkan tubuh kurang akan digunakan simpanan cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Keadaan ini jika berkelanjutan dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar, dan kreatifitas (Kusuma, dkk., 2013). Banyaknya stressor dan tuntutan tugas

akhir yang dihadapi membuat mahasiswa rentan mengalami stress, sehingga dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak sehat.

Konsumsi buah dan sayur sangat penting untuk kesehatan dan wajib dikonsumsi untuk memenuhi pola makan yang seimbang. World Health Organization (WHO) tahun 2003 merekomendasikan konsumsi buah dan sayur untuk remaja sebanyak 400-600 gram per hari. Sedangkan Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia, menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan masing-masing sebesar 2-3 porsi (150 gram) buah dan 3-5 porsi (250 gram) sayur. Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 yang melaporkan bahwa meskipun standar pedoman gizi sudah ditetapkan, namun proporsi rata-rata nasional konsumsi buah dan sayur yang kurang pada penduduk Indonesia yaitu sebesar 95,5%. Disamping kurangnya bahwa perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak mengkonsumsi bumbu penyedap sebanyak 77,3%, diikuti oleh konsumsi makanan dan minuman manis sebanyak 53,1%, dan makanan berlemak sebanyak 40,7%. Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 melaporkan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi buah dan sayuran mencapai 112 gr/hari, jumlah tersebut lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi WHO yaitu sebanyak 400 gr/hari. Hal senada juga dilaporkan terjadi di Provinsi Bali, sejumlah 93,37% remaja kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Proporsi penduduk Bali yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak sebanyak 31,8%, mengonsumsi makanan yang mengandung bumbu penyedap sebanyak 77,6%, dan perilaku konsumsi makanan instan sebanyak 4,4%, dan proporsi kurangnya makan buah-buahan dan sayuran dalam seminggu sebanyak 93,7% (Riskesdas, 2018).

Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir atau dewasa awal. Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial (Hendiyani, dkk., 2018). Mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak adekuat. Hal ini disebabkan mahasiswa lebih menyukai makanan pedas, asam, makanan cepat saji (*fast food*) serta cemilan dengan gizi yang rendah. Alasan mahasiswa

lebih menyukai *fast food* karena penyajian makanan dinilai lebih menarik dibandingkan dengan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan (Elazmanawati, 2017). Selain mengonsumsi makanan dengan gizi yang kurang, adapun faktor pola makan tidak adekuat yaitu tidak makan tepat waktu, menghindari kebiasaan sarapan pagi agar tidak terlambat mengikuti pembelajaran, dan menunda makan ketika lapar karena sibuk mengerjakan tugas dan merasa lelah dengan aktivitas yang padat (Fauziah, 2018).

Dampak yang ditimbulkan apabila pola makan tidak teratur yaitu ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat memicu terhadap gangguan sistem pencernaan (gastritis dan radang usus), sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang, kolik abdomen dan *typhoid*. Kelebihan lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif (tekanan darah tinggi, jantung koroner dan diabetes mellitus), obesitas, gangguan pencernaan dan penyakit lainnya (Hennyati, 2018). Jika pola makan tidak sehat masih dibiarkan dapat menimbulkan hal-hal negatif yang tidak hanya menjadi sumber penyakit bagi tubuh, tetapi juga membuat *self-esteem* menjadi rendah serta membawa seseorang untuk sulit berkonsentrasi dan menguasai emosi mereka sehingga menimbulkan stress.

Makan sebagai metode koping stres memiliki arti mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar, namun untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi. (Wijayanti, 2017). Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik (Oktavia, 2019). Stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk (Munir, 2015). Pada saat stress, akan terjadi pelepasan beberapa hormon yang memengaruhi perilaku makan serta asupan zat gizi. Perubahan hormon saat stress dapat menyebabkan obesitas. Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan

Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) yang bekerja dalam menekan rasa lapar. Mekanisme tersebut disebut *Acute Appetite Regulation*. Tubuh membutuhkan energi pengganti agar fungsi fisiologis tetap berjalan normal. Setelah beberapa waktu, kadar *glucocorticoid* di dalam pembuluh darah akan meningkat. *Glucocorticoid* berperan dalam aktivitas *lipoprotein lipase* di jaringan adiposa, sehingga meningkatkan simpanan lemak dalam tubuh, terutama lemak *visceral* (Wijayanti, 2017).

Adanya pembatasan sosial seperti kuliah secara daring juga dapat menimbulkan stres akademik. Keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Zheng, 2020). Hasil ini juga sesuai dengan teori Yusooif dan Rahim (2010, dalam Puspita 2018) yang menyatakan bahwa penyebab stress mahasiswa yaitu stres akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) menyatakan bahwa pada masa pandemi COVID-19 dengan kenaikan kasus dan risiko penularan yang semakin tinggi, dapat mengancam kesehatan dari tiap individu yang ada termasuk mahasiswa sebagai seorang remaja. Karena itu, diperlukan pengetahuan gizi yang baik mengenai pola konsumsi gizi seimbang seperti mencukupi asupan sayur dan buah, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai isi piringku, membatasi gula, garam dan lemak, serta memastikan lauk yang dimasak matang dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hennayanti, (2018) didapatkan bahwa dari 62 responden terdapat 45 responden mengalami stres sedang yang dimana stres ini termasuk dalam tahapan stres tingkat III dan merupakan stres yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, gangguan pencernaan, maag, kenaikan/penurunan berat badan, sering merasa lelah, dan tidur lebih larut malam. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat 29 responden (46,8 %) mengalami tingkat stres sedang dengan

pola makan teratur tetapi tidak sehat, 4 responden (6,4%) mengalami tingkat stres sedang dengan pola makan tidak teratur tapi sehat dan 12 responden (19,4%) mengalami tingkat stres sedang dengan pola makan teratur dan sehat. Dari hasil penelitian ini terdapat adanya hubungan tingkat stres dan gangguan pola makan pada mahasiswi dengan p-value (0,042) dibawah nilai α (0,050).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh El Ansari dan Berg-Beckoff (2015) menunjukkan bahwa persentase nafsu makan lebih banyak disebabkan oleh stres sebesar (4%-55%) dan persentase kurang nafsu makan karena stres sebesar (42%-70%). Dalam kebiasaan pola makan, peneliti menjelaskan bahwa kebiasaan makan bergantung pada jenis penyebab stres seperti, misalnya stres pada saat ujian dan merasa terbebani dengan nilai akademis. Ketika mahasiswa berada pada kondisi stres maka akan menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat seperti makan berlebihan atau terlalu sedikit, mengonsumsi makanan berlemak, dan jarang mengonsumsi buah dan sayuran.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Stres Akademis dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dikarenakan banyaknya mahasiswa yang masih mengabaikan pentingnya pola makan yang sehat terutama pada mahasiswa yang sibuk menyusun tugas akhir dan memiliki tekanan akibat pembelajaran secara daring yang dapat memicu timbulnya stres akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di ITEKES Bali?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- b. Untuk mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- c. Untuk menganalisis hubungan stres akademis dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan memberi informasi tentang pola makan yang baik dan teratur sehingga dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan perilaku hidup sehat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan ditengah kesibukan yang padat seperti frekuensi makan yang adekuat, dan jenis makan yang seimbang sesuai dengan anjuran.

b. Bagi Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literature atau menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa dan menjadi referensi bagi perpustakaan di instansi pendidikan mengenai hubungan stress akademik dengan pola makan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut UU No. 12 Tahun 2012, mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar namanya di perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa merupakan pelajar tingkatan tertinggi yang memiliki peran untuk menjaga nilai-nilai di masyarakat.

2. Hak dan Kewajiban Mahasiswa

Setiap peserta didik pada suatu satuan pendidikan mempunyai hak dan kewajiban sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Indonesia berkewajiban membina suasana pergaulan di dalam masyarakat untuk menunjang proses pendidikannya.
- b. Mahasiswa Indonesia berhak menyalurkan aspirasinya melalui lembaga-lembaga kemahasiswaan yang dipilih olehnya dari dan untuk mahasiswa, Lembaga kemahasiswaan di dalam kampus adalah satu-satunya wadah resmi yang sah dan mempunyai otoritas serta berhak untuk menampung, menyalurkan, dan memperjuangkan kebutuhan aspirasi masyarakat baik ke dalam maupun keluar kampus.
- c. Mahasiswa berhak mendapatkan pendidikan yang layak, melakukan penelitian, mengembangkan pengetahuan, mendapatkan pendidikan akademis yang wajar dan objektif tanpa adanya diskriminasi ras, kesukuan, agama, dan kedudukan sosial serta pandangan politik.
- d. Mahasiswa Indonesia berhak dan berkewajiban menyelesaikan studinya dengan baik.

- e. Mahasiswa Indonesia bersama-sama civitas akademik lainnya berkewajiban mengembangkan fasilitas pendidikan yang didapatkannya.
- f. Mahasiswa Indonesia berkewajiban menghargai dan menghormati staf pengajarnya.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019), stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Sedangkan menurut Priyoto (2014), stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kestabilan kehidupan sehari-hari. Stres dapat diartikan sebagai suatu reaksi tubuh yang mengalami perubahan fisiologis dan psikologis sehingga menimbulkan terjadinya ketegangan yang dapat mengganggu kesehatan. Seseorang dapat dikatakan stres apabila mengalami beban dan tugas yang berat tetapi tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan, maka tubuh dan pikiran tidak mampu merespon tugas tersebut sehingga seseorang mengalami stres.

2. Pengertian Stres Akademik

Menurut Sayekti, E. (dalam Barseli dkk, 2017), stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Muslim, Moh. (2020) mengenai pengertian stres akademik yaitu respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stres

disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Masalah yang dihadapi siswa/mahasiswa ada masa pandemi COVID-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya.

Menurut Munir (2015 dalam Dixti 2020) stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk. Hasil penelitian dari Yusuf (2020 dalam Smelter and Bare, Bataineh 2013) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif yang dialami dapat meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas normal. Sedangkan dampak negatif yang dialami dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga penyalahgunaan minuman beralkohol, sehingga stres akademik yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik berpengaruh pada indeks prestasi mahasiswa. Stress akademik dapat memengaruhi kehidupan akademik mahasiswa sehingga mengalami tekanan akibat dari banyaknya beban dari tugas dan nilai akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pamukhti (2016) menyatakan bahwa tekanan dalam masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stres dikalangan mahasiswa, keinginan mendapat nilai tinggi, kecemasan yang ditimbulkan dari usaha mahasiswa untuk tidak gagal. Mahasiswa yang tidak memiliki

penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis akan memiliki tingkat stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis umumnya stresnya rendah. Semakin tinggi semester yang dicapai, maka akan semakin besar rentang stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut membuat mahasiswa mulai mengalami kecemasan dan ketakutan akan kegagalan akademik yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

Selain masalah akademik, mahasiswa juga memiliki masalah dalam hal manajemen waktu belajar dan juga kurangnya dukungan keluarga atau jauh dari keluarga. Dukungan keluarga adalah ketika mengalami suatu masalah, seseorang akan mencari dukungan dari orang disekitar untuk menolong dan membangkitkan kembali semangat serta rasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami (Hamzah, 2020).

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

b. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami

stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut Yusuf (2020), adapun beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres akademik yaitu:

a. *Self-Efficacy*

Menurut King (dalam Sulistyowati, 2016), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan berbagai hasil positif. Penelitian Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian Utami (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa. Jika individu memiliki *self-efficacy* yang rendah maka stress akademik yang dialami tinggi, sedangkan jika individu memiliki

self-efficacy yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Hal tersebut menjadi faktor yang memengaruhi stres akademik.

b. *Hardiness*

Hardiness adalah suatu konstalasi karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi (Kobasa, dalam Tizar 2011). Penelitian Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Artinya, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki kepribadian *hardiness* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

c. Optimisme

Menurut Safarina (2016), optimisme merupakan suatu keyakinan tentang segala yang terjadi saat ini merupakan hal baik yang akan memberikan harapan dimasa depan sesuai apa yang kita angankan. Berdasarkan hasil penelitian Mathur dan Sharma (2015) menunjukkan bahwa optimisme dan ketahanan secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik. Artinya, individu yang memiliki optimisme yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki optimisme rendah maka stres akademik yang dialami tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa optimisme dapat mempengaruhi stres akademik.

d. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi. Hasil dari

penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

e. Prokrastinasi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Penelitian dari Ursia, Siaputra & Sutanto (2013) juga menambahkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres. Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik yang dialami.

f. Dukungan Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik, hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka stres akademik yang dialami tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas diketahui bahwa dukungan sosial orangtua dapat mempengaruhi stres akademik.

Sementara itu, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Puspita (dalam Barseli & Ifdil, 2017) yaitu :

1) Faktor Internal

a) Pola Pikir

Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan salah satu stress yang bersifat negatif yang bermula dari pola pikir mahasiswa yang juga bersifat negatif. Peran pola pikir positif dalam

menghadapi suatu masalah sangat penting karena pola pikir tersebut memiliki kecenderungan yang lebih siap dalam menghadapi masalah. Pola pikir positif berhubungan dengan kecemasan, artinya semakin tinggi tingkat berpikir positif siswa, maka tingkat kecemasannya semakin rendah (Mayasari, 2016).

b) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis. Menurut Martin (dalam Putri 2017), *personality traits* yang memengaruhi penilaian, perasaan, atau memandang permasalahan dari sudut pandang yang berbeda.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor Eksternal

a) Pelajaran Lebih Padat

Sistem perkuliahan dalam pendidikan menjadi semakin tinggi, akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, tugas yang semakin banyak dan sulit, serta beban mahasiswa semakin meningkat.

b) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Mahasiswa sangat ditekankan untuk memiliki nilai indeks prestasi yang tinggi serta prestasi akademik lainnya selama menempuh perkuliahan. Tekanan ini dapat berasal dari orangtua, dosen, keluarga besar, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan Status Sosial

Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah.

d) Orangtua Saling Berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Berdasarkan faktor-faktor yang dijelaskan di atas, dapat dikatakan bahwa kesehatan emosional, lingkungan sosial, dan persaingan yang semakin ketat dapat memengaruhi terjadinya stres akademik.

5. Pengukuran Stres Akademik

Stres akademik merupakan variabel laten dimana variabel ini tidak dapat diamati dan diukur sehingga memerlukan instrumen. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang dirancang oleh Bedewey dan Gabriel (2015). Kuesioner ini terdiri dari 18 item pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek stress akademik yaitu ekspektasi terhadap akademik (*academic expectation*), beban kerja dan ujian (*workload and examination*), dan persepsi diri akademik individu (*student's academic self perception*). Pada penelitian ini, peneliti menyesuaikan skala dengan menerjemahkan skala yang awalnya menggunakan bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Selanjutnya kuesioner ini dimodifikasi oleh peneliti dan akan diuji validitas untuk keperluan penelitian. Skala dalam kuesioner tersebut dapat disesuaikan dengan subjek penelitian.

C. Pola Makan

1. Pengertian Makanan

Makan adalah salah satu aktivitas penting yang dibutuhkan manusia untuk memenuhi kebutuhan pokok. Adapun manfaat dari makan yaitu untuk mempertahankan kelangsungan hidup, memberikan rasa kenyang, dan memberikan energi yang diperlukan pada saat beraktivitas. Menurut *World Health Organization (WHO)*, makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh tidak termasuk air, obat-obatan, dan substansi lain yang digunakan untuk pengobatan. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014 dalam Hartini, 2020) menjabarkan mengenai komposisi makanan sehat terdiri dari karbohidrat 3-8 porsi, protein hewani 2-3 porsi, protein nabati 2-3 porsi, sayur 2-3 porsi, buah 3-8 porsi, asupan lemak dan minyak dibatasi, serta asupan gula dan garam dibatasi.

2. Pengertian Pola Makan

Menurut Sulistyoningsih (2011 dalam Rusyadi, 2017) pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Ari Istiany (2013) bahwa pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi.

Sementara itu, menurut Merryana (2012; dalam Naftali, 2018) mengemukakan bahwa pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari seorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari.

Adapun kriteria pola makan sehat adalah makanlah makanan yang beraneka ragam harus memenuhi kebutuhan energi, membatasi makanan yang berlemak, membiasakan makan dengan teratur terutama sarapan, minum air bersih yang aman dan cukup, serta mengonsumsi makanan yang aman bagi kesehatan. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan suatu gambaran mengenai jenis dan jumlah makanan yang dimakan untuk mempertahankan kesehatan

Menurut Pedoman Gizi Seimbang yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun (2014), energi tubuh menjadi kurang dikarenakan salahnya pola menu dan kurangnya varian makanan. Asupan energi yang rendah apabila keadaannya terus berlanjut maka akan menyebabkan gizi kurang. Dampak selanjutnya pada remaja adalah menurunnya prestasi belajar (Pantaleon, 2019).

Pola makan menjadi salah satu hal yang penting untuk menjaga pola hidup yang sehat. Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut dikelompokkan, yaitu: sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Golongan bahan makanan yaitu makanan pokok, lauk protein hewani dan nabati, sayuran, dan buah (Almatsier, 2013).

3. Bagian Pola Makan

Pola makan terdiri dari beberapa bagian, yaitu :

a. Jenis Makanan

Jenis makanan yang sehat diperlukan agar asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh bisa masuk dan menghasilkan energi yang

bermanfaat untuk menjaga kesehatan. Menurut Oetoro (2018), jenis makanan adalah bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus kaya nutrisi. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Jenis makanan merupakan variasi dari berbagai komponen makanan yang diperlukan untuk menghasilkan energi bagi tubuh.

b. Jumlah Makan

Menurut Willy (2011), jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individual atau sekelompok orang dengan mengonsumsi makanan mengandung karbohidrat, protein, sayuran dan buah.

c. Frekuensi Makan

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI, 2013), frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Frekuensi makan dikatakan baik apabila frekuensi makan tiap harinya tiga kali makan utama atau dua kali makanan utama dengan satu kali makanan selingan dan dinilai kurang apabila frekuensi makan setiap harinya dua kali makan atau kurang (Ariani, 2017). Makan yang teratur juga dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi. Mengonsumsi makanan yang pedas atau asam dan bumbu-bumbu yang merangsang meningkatkan asam lambung, misalnya cabe, merica, dan cuka (Ratu & Adwan, 2013).

Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Pola makan 3 kali sehari yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam dan sebelum tidur. Makanan selingan sangat diperlukan,

terutama jika porsi makanan utama yang dikonsumsi saat makan pagi, makan siang dan makan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan saat menyantap makanan utama berkurang akibat kekenyangan makanan selingan (Sari, 2012).

4. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan

Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2012). Adapun faktor yang memengaruhi pola makan seseorang yaitu :

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi yang dimaksud dapat berupa pendapatan keluarga dan finansial. Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas. Pendapatan yang tinggi belum menjamin jika seseorang tersebut memiliki pola makan yang sehat. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera daripada aspek gizi. Kecenderungan untuk mengonsumsi makanan impor, terutama jenis siap santap (*fast food*), seperti ayam goreng, pizza, hamburger dan lain-lain, telah meningkat tajam terutama di kalangan generasi muda dan kelompok masyarakat menengah ke atas. (Anshari, 2019).

b. Faktor Sosial Budaya

Beberapa kebudayaan dan mitos secara turun temurun memiliki pantangan dalam mengonsumsi makanan. Pantangan mengonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi

kebiasaan atau adat. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh dan tidak boleh mengonsumsi suatu makanan (dikenal dengan istilah tabu), meskipun tidak semua hal yang tabu masuk akal dan baik dari sisi kesehatan (Kumalasari, 2018).

c. Faktor Agama

Faktor kepercayaan khususnya bagi orang-orang yang taat beragama berpengaruh penting dalam pola makan. Menurut Depkes RI (2014), pola makan dalam agama suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan. Pantangan yang didasari agama khususnya islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi.

d. Faktor Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang memberikan gambaran pola makan yang sehat. Pola makan dalam pendidikan pengetahuan yang dipelajari berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2012).

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor penting untuk menjaga pola hidup sehat yang teratur. Pola makan dalam lingkungan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan berupa lingkungan keluarga, promosi media elektronik dan media cetak (Sulistyoningsih, 2012).

f. Faktor Kebiasaan Makan

Menurut Depkes RI (2014), kebiasaan makan ialah cara seseorang yang mempunyai kebiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Pendoman Gizi Seimbang (2018) yang

menyatakan bahwa kebiasaan makan ialah kebiasaan individu, keluarga maupun masyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan meliputi karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan sarapan pagi salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi adalah cara makan seorang individu atau sekelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi menambah energi yang cukup dan beraktivitas untuk meningkatkan produktifitas (Depkes RI, 2014). Sarapan pagi harus dibiasakan sebelum beraktivitas pagi yang membutuhkan banyak tenaga.

5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebutuhan Gizi

Kebutuhan gizi setiap golongan umur dapat dilihat pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan berdasarkan umur, pekerjaan dan jenis kelamin (Sulistyoningsih, 2012). Maka dari itu, diperlukannya konsumsi makanan yang sehat serta pengaturan waktu makan yang baik

a. Umur

Kebutuhan zat gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat. Semakin bertambah umur, kebutuhan gizi seseorang relatif lebih rendah untuk tiap kilogram berat badannya.

b. Aktivitas

Kebutuhan zat gizi seseorang ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Makin berat aktivitas yang dilakukan kebutuhan zat gizi makin tinggi terutama energi.

c. Jenis Kelamin

Kebutuhan zat gizi juga berbeda antara laki-laki dan perempuan terutama pada usia dewasa. Perbedaan ini disebabkan oleh jaringan penyusun tubuh dan jenis aktivitasnya. Jaringan lemak pada

perempuan cenderung lebih tinggi sedangkan laki-laki cenderung lebih banyak memiliki jaringan otot. Hal ini menyebabkan *lean body mass* laki-laki menjadi lebih tinggi sehingga kebutuhan energi basal laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

6. Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi, terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan keaneka ragam makanan. Pola makan seimbang adalah susunan jumlah makanan yang dikonsumsi mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat yaitu zat pembangun dan zat pengatur. Makan seimbang ialah makanan yang memiliki banyak kandungan gizi dan asupan gizi yang terdapat pada makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah (Depkes RI, 2014).

Menu seimbang adalah makanan beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang. Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur dan buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan fungsi organ tubuh (Depkes RI, 2014).

7. Pengukuran Pola Makan

Pola makan merupakan variabel manifest yaitu variabel yang digunakan untuk menjelaskan variabel laten. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur dengan Skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono, 2013).

Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan yang terkait dengan frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Adapun penilaian Skala Likert yang terbagi menjadi 5 skala yaitu penilaian hampir selalu (HR), sering (SR), kadang-kadang (KK), jarang (JR), dan tidak pernah (TP).

D. Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian Hennyati dkk (2018) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan Gangguan Pola Makan pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKes Dharma Husada Bandung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dalam menyusun laporan tugas akhir / LTA dengan gangguan pola makan pada mahasiswi D III Kebidanan semester VI STIKes Dharma Husada Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan Cross Sectional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 62 mahasiswi pada TK III. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden dan data diolah dengan perhitungan cara persentase. Hasil penelitian yang didapat terdapat 8 responden (12,9%) yang mengalami tingkat stress ringan dengan pola makan teratur dan sehat, 12 responden (19,4%) mengalami tingkat stress sedang dengan pola makan teratur dan sehat, 6 responden (9,7%) mengalami tingkat stress ringan dengan pola makan teratur tapi tidak sehat, 29 responden (46,8 %) mengalami tingkat stress sedang dengan pola makan teratur tapi tidak sehat, 3 responden (4,8 %) mengalami tingkat stress ringan dengan pola makan tidak teratur tapi sehat dan 4 responden (6,4%) mengalami tingkat stress sedang dengan pola makan tidak teratur tapi sehat. Berdasarkan pengolahan data dapat dilihat bahwa nilai p-value (0,042) dibawah nilai α (0,050). Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan tingkat stress dan gangguan pola makan pada mahasiswi D III Kebidanan semester VI STIKes Dharma Husada Bandung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Magdalena dkk (2019) yang berjudul “Stress, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Nusa Cendana.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap pola konsumsi dan pola istirahat pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan cross sectional study. Besar sampel 71 orang yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Uji statistik yang digunakan adalah regresi linear sederhana dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress berat (73,23%), dan memiliki pola konsumsi dan pola istirahat yang buruk (69,01% dan 63,38%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa stress berpengaruh pada pola makan ($p=0,03$) dan pola istirahat ($p=0,039$) mahasiswa tingkat akhir FKM Undana.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk (2019) dengan judul “Hubungan Stress, Perilaku Makan, dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan metode consecutive sampling. Jumlah subjek sebanyak 46 mahasiswa Fakultas Teknik yang sedang mengerjakan skripsi. Data stres diukur menggunakan kuesioner Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS), data perilaku makan diukur menggunakan kuesioner Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ), data asupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein diukur menggunakan kuesioner FFQ semi kuantitatif, dan data aktivitas fisik subjek diukur menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data dianalisis menggunakan uji Rank Spearman. Ditemukan 15,2% subjek memiliki status gizi kurang dan 41,3% subjek memiliki status gizi lebih. Sebanyak 43,5% subjek mengalami stres, 54,3% mengalami perubahan perilaku

makan, 54,3% memiliki asupan energi kurang, 50% kekurangan asupan karbohidrat, 67,4% asupan proteinnya kurang, dan 43,5% memiliki aktivitas fisik kurang. Hubungan stres, perilaku emotional under eating, perilaku emotional over eating, dan aktivitas fisik dengan status gizi secara berturut-turut adalah ($p= 0,214; 0,726; 0,100$ dan $0,416$). Sementara hubungan asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan protein dengan status gizi secara berurutan adalah ($p= 0,008; 0,002$ dan $0,003$).

Penelitian yang dilakukan Syarofi dkk (2020) dengan judul “Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi?”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku dan asupan makan berlebih dengan stress yang dinilai berdasarkan skor dan tingkat stress pada mahasiswa gizi yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional. Subyek penelitian sebesar 34 orang mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga yang diambil secara acak menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan Perceived Stress Scale, Eating Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES), kuesioner, dan Food Recall 2×24 jam. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson dan Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan emotional eating ($p=0,008, r=-0,448$), skor perceived stress scale dengan asupan energi ($p=0,028, r=0,0376$) dan asupan lemak ($p=0,002, r=0,507$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin berat stress yang dialami, semakin memicu terjadinya emotional eating sebagai bentuk coping, sehingga terjadi konsumsi energi dan lemak yang semakin tinggi pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti (2018) dengan judul “Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri.” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi

terhadap prestasi belajar siswa di SMK. Desain penelitian analitik korelasi dengan cara pendekatan cross sectional. Populasinya adalah siswa SMK kelas 1 dan 2 dengan sampel 54 responden secara simple random sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dengan uji regresi. Hasil penelitian didapatkan hampir setengah responden pola makannya dalam kategori cukup (46,3%), sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan dalam kategori sering (55,6%), sebagian besar responden mempunyai status gizi normal (68,5%). Hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMK. Pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi harus diperhatikan dengan baik untuk meningkatkan konsentrasi siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

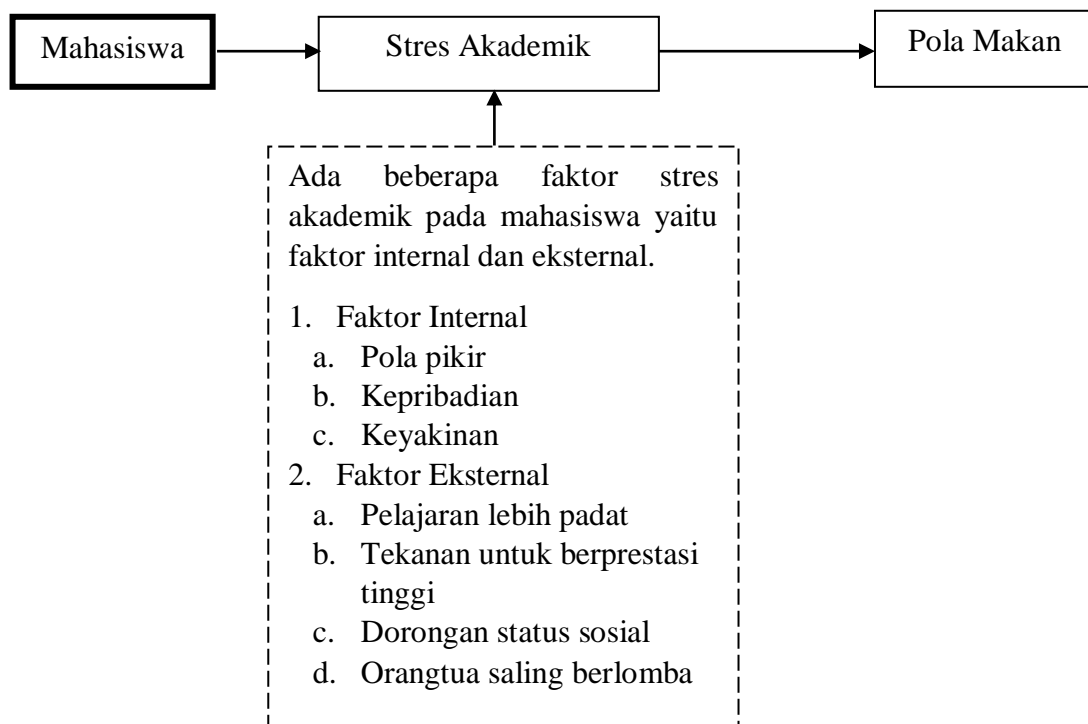
BAB III

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN VARIABEL PENELITIAN

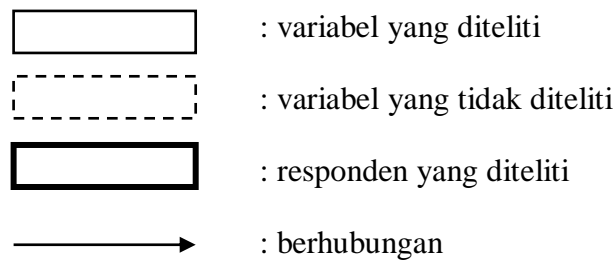
A. Kerangka Konsep

Pada bab ini akan menguraikan kerangka konsep, variabel penelitian, dan definisi operasional. Kerangka konsep diperlukan sebagai landasan berpikir untuk melakukan suatu penelitian, variabel penelitian menjelaskan setiap variabel yang akan diteliti, dan definisi operasional diperlukan untuk memperjelas maksud dari suatu penelitian.

Kerangka konsep merupakan model pendahuluan dari sebuah masalah penelitian dan merupakan refleksi dari hubungan variabel-variabel yang telah diteliti. Kerangka konsep dibuat literature dan teori yang sudah ada. Tujuan dari kerangka konsep adalah untuk mensintesis dan membimbing atau mengarahkan penelitian, serta panduan untuk analisis dan intervensi. Fungsi dari kerangka konsep ialah menggambarkan hubungan antara variabel-variabel dan konsep yang diteliti (Swarjana, 2015)



Keterangan :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan

Penjelasan : Sebagian besar mahasiswa pernah mengalami stres akademik. Hal tersebut disebabkan karena dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sementara itu, faktor eksternal stres akademik yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba. Namun peneliti tidak meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik mahasiswa karena faktor tersebut sudah banyak diteliti, melainkan untuk mengetahui atau menggambarkan hubungan stress akademik dengan pola makan. Jika stres akademik dibiarkan maka akan memengaruhi kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, termasuk pola makan yang buruk dan tidak teratur.

B. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan. (Sugiyono, 2017). Berdasarkan kerangka konsep yang telah dibuat, hipotesis dari penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yaitu ada hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

C. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Nursalam (2015), variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lainnya). Hal ini juga didukung oleh pernyataan Swarjana (2015) mengenai variabel penelitian adalah sebuah konsep yang dioperasionalkan. Lebih tepatnya, operasional properti dari sebuah objek agar dapat dioperasionalkan, diaplikasikan, dan menjadi properti dari objek. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen.

a. Variabel Independen

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungan dan pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2016). Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik.

b. Variabel Dependen

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau nilainya dipengaruhi variabel lain. Variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2016). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pola makan.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah teori pada variabel yang bersifat operasional agar variabel tersebut dapat diukur atau bahkan dapat diuji baik oleh peneliti maupun peneliti lain. Pada umumnya, definisi dibuat secara naratif, namun ada juga yang membuat dalam bentuk tabel yang terdiri dari beberapa kolom. (Swarjana, 2015).

Tabel 3.1. Tabel Definisi Operasional Variabel Penelitian Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Pengumpulan Data	Hasil Ukur	Skala
1.	Stres akademik	Respon tubuh yang dirasakan oleh mahasiswa yang dapat mengganggu oleh karena tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.	Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner <i>Perceived Academic Stress Scale</i> (PASS) oleh Bedeway dan Gabriel (2015) dengan Skala Likert yang terdiri dari 18 pertanyaan terkait dengan aspek stres akademik. Skor yang diberikan pada pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS)	Total skor PASS dengan rentang 18-90 dimana semakin tinggi skor berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah skor berarti semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Adapun hasil penilaian PASS yaitu <i>lower level</i> (skor 18-45) dan <i>high level</i> (skor 46-90).	Interval
2.	Pola makan	Suatu informasi mengenai jenis, jadwal dan jumlah makanan yang dikonsumsi mahasiswa dalam waktu tertentu.	Pada penelitian ini menggunakan kuesioner tidak baku yang terdiri dari 15 pertanyaan terkait frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Alat ukur berupa Skala Likert dengan penilaian hampir selalu (HS), sering (SR), kadang-kadang (KK), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Jumlah keseluruhan skor pola makan berupa poin dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1.	Dalam total skor dengan rentang 15-75 dimana semakin rendah skor berarti semakin buruk pola makan, semakin tinggi skor berarti semakin baik pola makan. Adapun hasil skor dalam Skala Likert diklasifikasikan menjadi tiga yaitu baik (skor 56-75), cukup (skor 36-55), dan buruk (skor 15-35).	Interval

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau alat untuk menjawab pertanyaan penelitian serta sebagai alat untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Nursalam, 2016)

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi. Penelitian analitik korelasi merupakan metode penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya (Swarjana, 2013). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan pola makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari hubungan variabel independen (stress akademik) dengan variabel dependen (pola makan) menggunakan pengumpulan data untuk menjelaskan hubungan pada satu titik waktu (Swarjana, 2013).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dengan subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

2. Waktu Penelitian

Penyusunan skripsi ini dilakukan pada April – Mei 2021. Pengurusan surat sebelumnya telah dilakukan dari Maret – April 2021. Pengumpulan data telah dilakukan pada hari Senin, 5 April 2021 secara *online* menggunakan media *whatsapp* dan kuesioner telah disebarakan melalui *link google form*, kuesioner tersebut telah disebarakan kepada korti kelas dari masing-masing program studi

yang diteliti. Pengumpulan data telah dilakukan dalam waktu empat hari, dimulai dengan penyebaran kuesioner pada pukul 12.00 – 19.00 wita dan telah didapatkan responden sebanyak 412 orang sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan pada masing- masing kelas dari masing-masing prodi.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan dari individu atau objek atau fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari hasil penelitian (Mazhindu and Scott, 2005 dalam Swarjana, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tahun 2020. Berikut adalah data jumlah populasi dalam penelitian ini

Tabel 4.1 Jumlah Populasi Penelitian

No.	Program Studi	Jumlah
1.	S1 Keperawatan Reguler	187
2.	S1 Keperawatan Program B	41
3.	D3 Keperawatan	23
4.	D4 Keperawatan Anestesiologi	113
5.	D3 Kebidanan	23
6.	Magister Keperawatan	25
Total Mahasiswa		412

2. Sampel

Sample adalah kumpulan individu – individu atau objek – objek yang dapat diukur yang mewakili populasi (Swarjana, 2015). Sampel terdiri atas bagian populasi yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2015)

a. Besar Sampel

Pada penelitian ini, penentuan ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan semua populasi mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yaitu 412 orang.

b. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria umum dari target populasi yang diteliti. Adapun yang termasuk kriteria inklusi yaitu :

a) Mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau mengikuti perkuliahan.

b) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dari subjek penelitian yang tidak memenuhi syarat untuk dijadikan sampel penelitian. Adapun yang termasuk dalam kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

a) Mahasiswa tingkat akhir yang tidak mengerjakan tugas akhir atau tidak mengikuti perkuliahan.

3. Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi unit yang di observasi dari keseluruhan populasi yang akan diteliti sehingga kelompok yang diobservasi dapat digunakan untuk membuat kesimpulan atau membuat inferensi tentang populasi tersebut (Swarjana, 2015). Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 412 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*, yaitu pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

D. Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini memerlukan data yang akurat karena akan memengaruhi hasil penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dimana responden mengisi kuesioner yang diberikan (Swarjana, 2015).

Adapun lembar persetujuan (*informed consent*) beserta kuesioner yang akan disebarakan berupa kuesioner online stres akademik dan pola makan menggunakan *google form*. Peneliti memulai pengumpulan data pada 5 April 2021 pukul 12.00 wita dimulai dengan mengucapkan salam, perkenalan diri, menjelaskan tujuan dan maksud penelitian dilakukan dan menyebarkan *link google form* kemudian telah melakukan kontrak waktu 15-20 menit kepada responden untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan, pesan tersebut dikirimkan oleh peneliti kepada masing-masing korti yang nantinya diteruskan kepada mahasiswa yang ada di kelas masing-masing. Setelah pengumpulan data dilakukan, peneliti mengecek kembali apakah tanggapan yang masuk sesuai dengan jumlah sampel penelitian. Sebanyak 412 responden sudah memberikan tanggapan yang sesuai dengan target sampel penelitian, kemudian peneliti mengucapkan terima kasih atas kerja sama dalam pengumpulan data. Peneliti telah melakukan *coding* serta melanjutkan dengan melakukan analisa data.

2. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner merupakan suatu *form* yang berisikan tentang pertanyaan-pertanyaan yang telah ditentukan yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperoleh dari orang-orang sebagai bagian dari survei yang dilakukan (Swarjana, 2015). Kuesioner yang akan dibagikan data demografi responden berupa inisial, umur, jenis kelamin, dan program studi. Selain itu, kuesioner juga memuat pertanyaan mengenai stress akademik dan pola makan.

a. Kuesioner Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang disusun oleh Bedewey dan Gabriel (2015). Kuesioner tersebut terdiri dari 18 pertanyaan (13 *favorable*, 5 *unfavorable*) terkait aspek stress akademik mahasiswa. Jawaban skor *favorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2,

Netral (N) mendapat skor 3, Setuju (S) mendapat skor 4, dan Sangat Setuju (SS) mendapat skor 5. Jawaban skor *unfavorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 5, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 4, Netral (N) mendapat skor 3, Setuju (S) mendapat skor 2, dan Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1. Jumlah keseluruhan skor stress akademik berupa poin dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1.

Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) telah dinyatakan valid dan reliabel dengan koefisien *Alpha Chronbach* dengan skala asli sebesar 0,70 (Bedewey & Gabriel, 2015). Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) dimodifikasi dan dikembangkan oleh peneliti untuk keperluan penelitian yang telah diuji validitas menggunakan *face validity* yang melibatkan *expert* yang ahli di bidangnya. Setelah dilakukan uji validitas, *expert* memberikan masukan dan saran untuk kuesioner stres akademik. Total skor kuesioner stres akademik dengan rentang 18-90 didapatkan hasil penilaian yaitu *lower level* (skor 18-45) yang diartikan mahasiswa tidak mengalami stress akademik dan *high level* (skor 46-90) yang diartikan mahasiswa mengalami stres akademik.

b. Kuesioner Pola Makan

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tidak baku yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Kuesioner ini memuat 15 pertanyaan terkait frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur dengan Skala Likert yaitu penilaian selalu (SL) mendapat skor 5, sering (SR) mendapat skor 4, kadang-kadang (KK) mendapat skor 3, jarang (JR) mendapat skor 2, dan tidak pernah (TP) mendapat skor 1. Jawaban skor *unfavorable* yaitu Tidak Pernah (TP) mendapat skor 5, Jarang (J) mendapat skor 4, Kadang-Kadang (KK) mendapat skor 3, Sering (SR) mendapat skor 2, dan Selalu (SL) mendapat skor 1. Jumlah keseluruhan skor pola makan

berupa poin dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1. Total skor pola makan dengan rentang 15-75 didapatkan hasil penilaian dalam Skala Likert diklasifikasikan menjadi tiga yaitu baik dengan skor 56-75, cukup dengan skor 36-55, dan kurang dengan skor 15-35.

3. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengukuran atau pengamatan derajat dimana instrumen mengukur apa yang seharusnya diukur, yang dapat dikategorikan menjadi *logical (face validity)*, *content validity*, *criterion* dan *construct validity* (Thomas et al., 2010 dalam Swarjana, 2015).

Untuk mengukur variabel stress akademik, peneliti sudah menggunakan kuesioner baku berupa *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang dikembangkan oleh Bedewey dan Gabriel (2015). Kuesioner ini telah diuji validitas dan reabilitas dengan hasil koefisien *Alpha Chronbach* dengan skala asli sebesar 0,70 (Bedewey & Gabriel, 2015). Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* telah dimodifikasi oleh peneliti untuk keperluan penelitian dan sudah diuji validitas lagi. Pada variabel pola makan menggunakan alat ukur berupa kuesioner tidak baku yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti.

Kedua kuesioner ini diuji validitas menggunakan *face validity*. Menurut Sekaran (2006), *face validity* adalah uji yang dilakukan untuk menunjukkan bahwa item-item pernyataan memiliki kesan mampu untuk mengungkap konsep penelitian yang hendak diukur. Uji *face validity* ini dilakukan oleh dua orang dosen yang *expert*. Selama bimbingan uji validitas, peneliti diberikan masukan dan saran berupa menyusun kisi-kisi kuesioner pola makan, menjabarkan poin 1-5 dalam kuesioner stres akademik, menjelaskan jeda dan jarak makan, perbaikan kalimat yang kurang sesuai pada kuesioner stres akademik serta mengecek kembali pertanyaan terkait keragaman jenis makanan satu kali konsumsi, jumlah atau porsi makan dan frekuensi makan.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan

- 1) Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan izin untuk melakukan penelitian dengan mengajukan surat izin penelitian kepada Rektor ITEKES Bali. Peneliti juga akan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- 2) Selanjutnya peneliti mengajukan surat izin penelitian dan berkoordinasi dengan Kaprodi ITEKES Bali.
- 3) Selanjutnya peneliti mengajukan surat izin penelitian, menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, serta berkoordinasi dengan wali kelas.
- 4) Setelah berkoordinasi dan mendapatkan izin penelitian dari Rektor dan Kaprodi ITEKES Bali serta wali kelas, peneliti mulai mempersiapkan lembar permohonan menjadi responden.
- 5) Peneliti mempersiapkan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).
- 6) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa kuisisioner penelitian dari *google form*.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti menggunakan grup kelas yang sudah ada di *whatsapp* dari masing-masing mahasiswa tingkat akhir ITEKES Bali untuk membagikan kuisisioner terkait dengan stress akademik dan pola makan.
- 2) Peneliti memberikan salam, memperkenalkan diri, dan kontrak waktu untuk mengerjakan kuisisioner kepada responden melalui *whatsapp group chat*.
- 3) Responden diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian, menandatangani *informed consent* sebagai bukti partisipasi dan persetujuan menjadi responden dan tata cara pengisian kuisisioner yang benar.

- 4) Peneliti memberikan kuesioner stress akademik dan pola makan yang disusun melalui *google form*. *Link* dari kuesioner tersebut dibagikan kepada responden di masing-masing *group chat* kelas. Responden diberikan kebebasan untuk bertanya jika mengalami kesulitan ataupun belum paham mengenai cara pengisian kuesioner.
- 5) Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden atas partisipasinya dalam penelitian.
- 6) Setelah data terkumpul peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data.

E. Analisis Data

1. Rencana Pengolahan Data

Pengolahan data adalah tahapan dari penelitian yang sangat penting dan harus dikerjakan oleh peneliti (Swarjana, 2015). Langkah-langkah metode pengolahan data yang dilakukan sebagai berikut:

a. Editing

Editing merupakan suatu proses melengkapi penyusunan data yang telah terkumpul untuk dilakukan pengecekan kelengkapan data dan mengoreksi jika ada kesalahan ataupun data yang tidak lengkap. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan pengisian kuesioner untuk memastikan setiap pertanyaan pada kuesioner telah terisi secara jelas, mulai dari *informed consent*, data demografi, dan jawaban setelah pengisian kuesioner.

b. Coding

Coding merupakan tahapan dalam pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Pada penelitian ini, *coding* dilakukan setelah pengisian data untuk memudahkan proses pengolahan data. Peneliti juga melakukan *coding* untuk variabel stress akademik dan variabel pola makan sesuai dengan definisi operasional.

- 1) Pada Karakteristik Responden
 - a) Karakteristik responden berdasarkan umur, kode (1) untuk 20-23 tahun, kode (2) untuk 24-26 tahun, kode (3) untuk 27-29 tahun, dan kode (4) > 29 tahun.
 - b) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, kode (1) untuk laki-laki, dan kode (2) untuk perempuan.
 - c) Karakteristik responden berdasarkan program studi di ITEKES Bali, kode (1) untuk S1 Keperawatan Reguler, kode (2) untuk S1 Keperawatan Program B, kode (3) untuk D3 Keperawatan, kode (4) untuk D4 Keperawatan Anestesiologi, kode (5) untuk D3 Kebidanan, dan kode (6) untuk Magister Keperawatan.
 - d) Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal saat ini, kode (1) untuk tinggal bersama orangtua, kode (2) untuk sanak saudara, kode (3) untuk sendiri, kode (4) untuk keluarga, dan kode (5) untuk mertua.
- 2) Pada karakteristik variabel
 - a) Variabel stres akademik, pada masing – masing pernyataan positif untuk jawaban, kode (5) sangat setuju, kode (4) setuju, kode (3) netral, kode (2) tidak setuju, dan kode (1) sangat tidak setuju. Untuk pernyataan negatif untuk jawaban, kode (1) sangat setuju, kode (2) setuju, kode (3) netral, kode (4) tidak setuju, dan kode (5) sangat tidak setuju.
 - b) Variabel pola makan pada masing – masing pernyataan positif untuk jawaban, kode (5) selalu, kode (4) sering, kode (3) kadang-kadang, kode (2) jarang, dan kode (1) tidak pernah. Untuk pernyataan negatif untuk jawaban, kode (1) selalu, kode (2) sering, kode (3) kadang-kadang, kode (4) jarang, dan kode (5) tidak pernah.

c. *Entry Data*

Entry merupakan proses memasukkan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti ke dalam master tabel *database* komputer. Dalam penelitian ini, peneliti memasukkan data responden ke dalam tabel dengan bantuan *Microsoft Excel* untuk dilakukan penyuntingan data. Lalu data kuesioner yang telah dikoding diproses menggunakan program SPSS 25 (*Statistical Program for Social Science*). Peneliti sudah memastikan jika tidak ada data-data yang tertinggal saat dilakukan *entry* data.

d. *Tabulating*

Tabulating merupakan tahap penyusunan data. *Tabulating* sangat penting karena dapat mempermudah dalam analisa data secara statistic, baik menggunakan statistik deskriptif maupun analisa dengan statistik dengan statistic inferensial.

e. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah di-*entry* untuk mengetahui adanya konsistensi jawaban dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

2. Teknik Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisa data yang terkait dengan pengukuran satu variabel pada waktu tertentu. Analisis data yang digunakan adalah *descriptive statistic* yang bertujuan untuk mencari distribusi frekuensi dan proporsi. Beberapa perhitungan *descriptive statistic* meliputi nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum), dan *range* (perbedaan nilai terbesar dan nilai terkecil dari frekuensi distribusi). (Swarjana, 2015). Adapun variabel pada penelitian ini yaitu:

1. Stres Akademik

Data variabel stres akademik terdiri dari 18 pertanyaan terkait dengan aspek stres akademik. Skala yang digunakan pada variabel ini adalah skala likert dengan item *favorable* dan

unfavorable. Jumlah keseluruhan skor pola makan berupa poin dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1. Dari jawaban yang diisi oleh responden kemudian hasilnya dijumlahkan, selanjutnya hasil skoring yang didapat yaitu semakin tinggi skor berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, sementara itu semakin rendah skor berarti semakin rendah stress akademik yang dialami mahasiswa.

2. Pola Makan

Pada variabel pola makan terdiri dari 15 pertanyaan terkait frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Skala yang digunakan pada variabel ini adalah skala likert dengan item *favorable* dan *unfavorable*. Jumlah keseluruhan skor pola makan berupa poin dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1. Jawaban yang telah diisi oleh responden kemudian hasilnya dijumlahkan, selanjutnya hasil skoring yang didapat yaitu semakin tinggi skor berarti semakin baik pola makan, jika semakin rendah skor berarti semakin buruk pola makan.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan salah satu analisis yang menggunakan teknik statistik untuk memberikan karakteristik populasi berdasarkan dari sebuah sampel (Swarjana, 2015). Tujuan dari analisis bivariat dalam penelitian ini. untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu pola makan, sedangkan variabel independen yaitu stress akademik. Pada penelitian ini menggunakan analisa bivariat, data yang dianalisis adalah hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Pada pengujian normalitas data ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Adapun alasan digunakannya uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* adalah datanya berupa numerik dan sampel yang digunakan > 50 . Dari hasil uji normalitas tersebut didapatkan hasilnya tidak berdistribusi normal dengan $P < 0,05$ sehingga uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman's Rho* (Swarjana, 2015). Nilai signifikansi hipotesis

Nilai signifikansi hipotesis menurut Swarjana (2016) yaitu sebagai berikut :

- a) Jika $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ berarti H_0 ditolak dan sebaliknya H_a diterima merupakan hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan dan hubungan diantara dua variabel.
 - b) Jika $p\text{-value} > \alpha (0,05)$ berarti H_0 diterima dan sebaliknya H_a ditolak merupakan hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara perbedaan atau hubungan diantara dua variabel.
- 1) Arah korelasi
 - a) Sifat hubungan positif (+) yaitu jika variabel X mengalami kenaikan maka variabel Y juga akan mengalami kenaikan atau sebaliknya jika variabel Y mengalami kenaikan maka variabel X juga akan mengalami kenaikan.
 - b) Sifat hubungan negatif (-) yaitu jika variabel X mengalami kenaikan maka variabel Y akan mengalami penurunan atau sebaliknya jika variabel Y mengalami kenaikan maka variabel X akan mengalami penurunan.
 - 2) Kekuatan korelasi

Kekuatan korelasi menurut Sugiyono (2017) dikelompokkan sebagai berikut.

 - a) 0,00-0,199 berarti korelasi memiliki hubungan sangat rendah
 - b) 0,20-0,399 berarti korelasi memiliki hubungan rendah

- c) 0,40-0,599 berarti korelasi memiliki hubungan sedang
- d) 0,60-0,799 berarti korelasi memiliki hubungan kuat
- e) 0,80-1,000 berarti korelasi memiliki hubungan sangat kuat

F. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat etika yang harus dicantumkan untuk menjamin semua hal tentang responden (Swarjana, 2015). Adapun etika penelitian yang harus diperhatikan yaitu :

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Informed consent merupakan suatu proses pengajuan berupa surat persetujuan kepada calon responden untuk mendapatkan izin sebelum melakukan penelitian. Lembar *informed consent* diberikan kepada responden sebelum mengisi kuisisioner dengan tujuan agar responden memahami maksud dan tujuan penelitian serta dampak pada penelitian yang dilakukan. *Informed consent* digunakan sebagai permintaan kepada responden untuk bersedia menjadi responden dengan memerlukan tanda tangan pada lembar persetujuan.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Sebelum melakukan pengisian kuesioner, peneliti meminta responden untuk menggunakan nama inisial. Tujuan dari *anonymity* yaitu untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti harus menjaga kerahasiaan data responden baik dari informasi pribadi atau masalah-masalah lainnya. Data-data responden dari kuesioner hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

4. *Beneficence* (Manfaat)

Beneficence adalah salah satu prinsip etika yang dilakukan dalam penelitian, bertujuan untuk memberikan manfaat bagi partisipan yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan.

5. *Respect for Human Dignity* (Menghormati Martabat Responden)

Peneliti harus menghormati harkat dan martabat responden. Peneliti juga perlu mempertimbangkan hal-hal subyektif untuk mendapatkan informasi berkaitan dengan penelitian tersebut serta memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan tanpa paksaan dalam kegiatan penelitian.

6. *Justice* (Keadilan)

Di dalam penelitian ini, responden harus mendapat perlakuan yang sama baik sebelum dan sesudah mengisi kuesioner tanpa membedakan dengan yang lain.

BAB V

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai gambaran umum lokasi penelitian yaitu Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali). Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik responden dan hasil penelitian Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali.

A. Gambaran Tempat Penelitian

Sejarah terbentuknya Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali) berawal dari berdirinya Sekolah Perawat Kesehatan (SPK) PPNI berdasarkan izin dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia Nomor 89/Kep/Dikat/Kes/83 pada 24 Mei 1983. Didirikannya SPK PPNI bertujuan untuk mengantisipasi tuntutan masyarakat akan pendidikan sarjana dibidang keperawatan dan pendidikan tenaga kesehatan lainnya.

Pada tahun 1995 SPK PPNI ditingkatkan menjadi Akademi Keperawatan (AKPER) PPNI sesuai dengan surat Keputusan dari Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HL.00.06.1.1.8900 yang tercantum pada tanggal 28 Maret 1995. Kemudian pada tahun 2003, Akademi Keperawatan (AKPER) PPNI berubah nama menjadi Akademi Keperawatatan (AKPER) Bali. Pada tanggal 10 Mei 2005, Akademi Keperawatan Bali ditingkatkan statusnya menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bali. Setelah diedarkannya Surat Keputusan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 197/KPT/I/2019 yang tercantum tanggal 14 Maret 2019, STIKES Bali ditingkatkan statusnya menjadi Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali).

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali) memiliki sepuluh program studi yaitu, Magister Keperawatan, Sarjana Keperawatan Reguler, Pendidikan Profesi Ners, DIII Keperawatan, DIII Kebidanan, DIV Keperawatan Anestesiologi, Sarjana Farmasi Klinik dan Komunitas, Sarjana Kebidanan, Sarjana Teknologi Pangan, dan Pendidikan Profesi Bidan.

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali) terbagi menjadi dua gedung yaitu beralamat di Jalan Tukad Balian No. 180 Denpasar dan Jalan Tukad Pakerisan No. 90 Denpasar. Adapun visi dari kampus ITEKES Bali yaitu menjadikan pusat inovasi teknologi dan kesehatan yang berkarakter dan berwawasan global. Sementara itu, misi dari kampus ITEKES Bali yaitu (1) Melaksanakan tata kelola institusi yang baik sesuai dengan sistem penjaminan mutu, (2) Menyelenggarakan pendidikan di bidang teknologi dan kesehatan yang dinamis berlandaskan kearifan lokal, (3) Meyelenggarakan penelitian yang berkualitas dan berkesinambungan di bidang teknologi dan kesehatan, (4) Menyelenggarakan pengabdian masyarakat di bidang teknologi dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, (5) Mengembangkan kerjasama di tingkat regional, nasional maupun internasional dan (6) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan berkelanjutan di bidang teknologi dan kesehatan.

B. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Kampus Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali) pada bulan April 2021 yang dilakukan secara *online*. Adapun sistem dari pengumpulan data yaitu menyebarkan kuesioner *online* yang disusun menggunakan *google form* oleh peneliti, kemudian kuesioner disebarkan melalui ketua kelas dari masing-masing prodi di ITEKES Bali. Pengumpulan data dilakukan dalam empat hari dan didapatkan sebanyak 412 responden yang terlibat dalam penelitian dan menjawab pernyataan yang terdapat di dalam kuesioner sesuai dengan apa yang dialami oleh masing-masing responden selama beberapa bulan terakhir. Karakteristik responden dalam kuesioner disusun berdasarkan usia, jenis kelamin, prodi masing-masing, serta status tinggal saat ini. Karakteristik responden ini disajikan dalam tabel 5.1.

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Program Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
20-23 tahun	345	83,7
24-26 tahun	3	0,7
27-29 tahun	23	5,6
> 29 tahun	113	27,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	82	19,9
Perempuan	330	80,1
Program Studi		
S1 Keperawatan Reguler	187	45,4
S1 Keperawatan Program B	41	10,0
D3 Keperawatan	23	5,6
D4 Keperawatan Anastesiologi	113	27,4
D3 Kebidanan	23	5,6
Magister Keperawatan	25	6,1
Status Tinggal Saat Ini		
Orangtua	210	51,0
Sanak Saudara	78	18,9
Sendiri	118	28,9
Keluarga	4	1,0
Mertua	2	0,5

Berdasarkan Tabel 5.1 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 412 responden, karakteristik umur responden terbanyak berasal dari kelompok dengan rentang usia 20-23 tahun yaitu 345 orang (83,7%) dan responden paling sedikit merupakan kelompok dari rentang usia 24-26 tahun yaitu berjumlah 3 orang (0,7%) Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak adalah perempuan 330 orang (80,1%), dan responden paling sedikit yaitu laki-laki dengan jumlah 82 orang (19,9%). Karakteristik responden sesuai program studi, responden terbanyak yaitu berasal dari prodi S1 Keperawatan Reguler dengan jumlah 187 orang (45,4%), sedangkan responden yang paling sedikit berasal dari prodi D3 Keperawatan dan D3 Kebidanan dengan jumlah 23 orang (5,6%). Berdasarkan status tempat tinggal didapatkan bahwa responden terbanyak yaitu tinggal bersama orangtua dengan jumlah 210 orang (51,0%), sedangkan responden yang paling sedikit yaitu tinggal bersama mertua dengan jumlah 2 orang (0,5%).

C. Hasil Penelitian Variabel

Sub bab ini dijelaskan hasil penelitian berupa distribusi frekuensi variabel penelitian dalam bentuk analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat meliputi stress akademik dan pola makan, sementara analisa bivariat meliputi hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir. Distribusi frekuensi stress akademik dan pola makan serta hubungan stress akademik dengan pola makan disajikan dalam tabel dibawah ini.

1. Stress Akademik

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Masing-Masing Pernyataan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

Pernyataan	Sangat Tidak Setuju n(%)	Tidak Setuju n(%)	Netral n(%)	Setuju n(%)	Sangat Setuju n(%)
1. Khawatir terhadap persaingan akademik	16 (3,9)	62 (15,0)	142(34,5)	158 (38,3)	34 (8,3)
2. Khawatir hasil belajar tidak sesuai harapan	7 (1,7)	48 (11,7)	91 (22,1)	222 (53,9)	44 (10,7)
3. Stres selama ujian	21 (5,1)	46 (11,2)	129 (31,3)	185 (44,9)	31 (7,5)
4. Kesulitan dengan tugas akhir	4 (1,0)	28 (6,8)	97 (23,5)	222 (53,9)	61 (14,8)
5. Sulit mengatur waktu	4 (1,0)	42 (10,2)	96 (23,3)	227 (55,1)	43 (10,4)
6. Tugas banyak dan sulit	6 (1,5)	36 (8,7)	104 (25,2)	192 (46,6)	74 (18,0)
7. Ada tingkat kesulitan antara SMA dan kuliah	3 (0,7)	26 (6,3)	77 (18,7)	188 (45,6)	118(28,6)
8. Menunda tugas karena merasa lelah	4 (1,0)	25 (6,1)	82 (19,9)	225 (54,6)	76 (18,4)
9. Soal-soal ujian sulit	4 (1,0)	22 (5,3)	133 (32,3)	208 (50,5)	45 (10,9)
10. Menunda makan demi menyelesaikan tugas	8 (1,9)	48 (11,7)	90 (21,8)	215 (52,2)	51 (12,4)
11. Tertekan dengan harapan orang tua	17 (4,1)	63 (15,3)	147 (35,7)	152 (36,9)	33 (8,0)
12. Takut gagal tidak dapat menyelesaikan tugas	6 (1,5)	47 (11,4)	90 (21,8)	233 (56,6)	36 (8,7)
13. Belajar dan mengerjakan tugas hingga larut malam	3 (0,7)	14 (3,4)	84 (20,4)	215 (52,2)	96 (23,3)
14. Dapat memahami materi atau bimbingan dosen	1 (0,2)	8 (1,9)	145 (35,2)	195 (47,3)	63 (15,3)
15. Dapat mengatur waktu untuk mengerjakan tugas	0 (0,0)	48 (11,7)	136 (39,0)	166 (33,0)	62 (15,0)
16. Punya waktu bersantai	3 (0,7)	97 (2,35)	143 (34,7)	130 (31,6)	39 (9,5)
17. Yakin bisa sukses dalam karir masa depan saya	1 (0,2)	6 (1,5)	37 (9,0)	227 (55,1)	141(34,2)
18. Yakin bisa menjadi mahasiswa yang sukses	0 (0,0)	3 (0,7)	42 (10,2)	226 (54,9)	141(34,2)

Tabel 5.2 menunjukkan tentang stres akademik mahasiswa tingkat akhir pada Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Dari data di atas dapat diketahui sebanyak 233 responden (56,6%) merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir tahun ini. Sebanyak 227 responden (55,1%) merasa kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akhir karena kesibukan yang padat, 225 responden (24,6%) pernah menunda tugas karena merasa lelah dan merasa khawatir dengan hasil belajar yang tidak sesuai harapan, serta 152 responden (36,9%) merasa tertekan dengan harapan orang tua.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kategori Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

Hasil Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Lower Level (Rendah)</i>	64	15,5
<i>High Level (Tinggi)</i>	348	84,5

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat dilihat pernyataan stres akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang menunjukkan bahwa dari 412 responden sebanyak 348 responden (84,5%) dikategorikan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (*high level*), sedangkan sebanyak 64 responden (15,5%) memiliki tingkat stres akademik yang rendah (*lower level*).

2. Pola Makan

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Masing-Masing Pernyataan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

	Pernyataan	Tidak Pernah n(%)	Jarang n(%)	Kadang-Kadang n(%)	Sering n(%)	Selalu n(%)
1.	Jadwal makan teratur	7 (1,7)	78 (18,9)	228 (55,3)	69 (16,7)	30 (7,3)
2.	Sarapan pagi sebelum aktivitas	14 (3,4)	157(38,1)	135 (32,8)	71 (17,2)	35 (8,5)
3.	Menunda makan karena sibuk mengerjakan tugas	12 (1,9)	114(27,7)	122 (29,6)	105(25,5)	59 (14,3)
4.	Jeda waktu makan anda setiap hari selalu sama	18 (4,4)	118(28,6)	192 (46,6)	49 (11,9)	18 (4,4)
5.	Porsi makan anda sedikit tapi sering	14 (3,4)	118(28,6)	178 (43,2)	83 (20,1)	19 (4,6)
6.	Melampiasikan stress dengan konsumsi <i>fast food</i>	11 (2,7)	106 (25,7)	125 (31,3)	108 (26,2)	58 (14,1)
7.	Jeda waktu makan antara 4-5 jam	38 (9,2)	114 (27,7)	214 (51,9)	40 (9,7)	28 (6,8)
8.	Lebih konsumsi makanan pokok ketimbang ngemil	15 (3,6)	100 (24,3)	179 (43,4)	90 (21,8)	28 (6,8)
9.	Porsi makan tepat	8 (1,9)	83 (20,1)	219 (53,2)	86 (20,9)	16 (3,9)
10.	Mengonsumsi makanan manis	2 (0,5)	99 (24,0)	122 (29,6)	176 (43,4)	10 (2,4)
11.	Mengonsumsi makanan pedas	16 (3,9)	123 (29,9)	100 (24,3)	137 (33,3)	36 (8,7)
12.	Mengonsumsi kafein dan bersoda	2 (0,5)	56 (13,6)	135 (32,8)	129 (43,4)	40 (9,7)
13.	Mengonsumsi makanan dengan lemak tinggi	2 (0,5)	82 (19,9)	155 (37,6)	150 (36,4)	23 (5,6)
14.	Mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur	3 (0,7)	90 (21,8)	187 (45,4)	92 (22,3)	40 (9,2)
15.	Frekuensi pola makan baik	3 (0,7)	83 (20,1)	220 (53,4)	80 (19,4)	26 (6,3)

Tabel 5.4 menunjukkan mengenai pola makan mahasiswa tingkat akhir pada Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Dari data di atas dapat diketahui sebanyak 228 responden (55,3%) memiliki jadwal makan anda yang kadang-kadang teratur dan 176 responden (43,4%) memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan manis. Sebanyak 157 responden (38,1%) jarang menyempatkan diri untuk sarapan pagi sebelum beraktivitas, 150 responden (36,4%) sering mengonsumsi makanan dengan lemak tinggi, 129 responden (43,4%) sering mengonsumsi minuman bersoda dan kafein, serta 108 responden (26,2%) sering melampiaskan stres dengan mengonsumsi *fast food*.

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

Hasil Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	30	7,3
Cukup	226	54,9
Buruk	156	37,9

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat dilihat pernyataan pola makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang menunjukkan bahwa dari 412 responden sebanyak 156 responden (37,9%) dikategorikan memiliki pola makan yang buruk, 226 responden (54,9%) memiliki pola makan yang cukup, sedangkan sebanyak 30 responden (7,3%) memiliki pola makan yang baik.

Tabel 5.6 Tabel Silang (*Cross Tabulation*) Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

Stress Akademik	Pola Makan					
	Baik		Cukup		Buruk	
	n	%	n	%	n	%
<i>Low Level</i>	7	1,7	37	9,0	20	4,8
<i>High Level</i>	23	5,6	189	45,8	136	33,1

Berdasarkan tabel 5.6 diatas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 7 responden (1,7%) dengan stres akademik yang rendah memiliki pola makan yang baik, 37 responden (9,0%) dengan stres akademik yang rendah memiliki pola makan yang cukup, dan sebanyak 20 responden (4,8%) dengan dengan stres akademik yang rendah memiliki pola makan yang buruk.

Sebanyak 23 responden (5,6%) dengan stres akademik yang tinggi memiliki pola makan yang baik, 189 responden (45,8%) dengan stres akademik yang tinggi memiliki pola makan yang cukup dan sebanyak 136 responden (33,1%) dengan stres akademik yang tinggi memiliki pola makan yang buruk.

Tabel 5.7 Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (n=412)

			Stress Akademik	Pola Makan
Spearman's Rho	Stres Akademik	Correlation Coefficient	1,000	-1,17
		Sig. (2-tailed)	.	.018
		N	412	412
	Pola Makan	Correlation Coefficient	-.1,17	1,000
		Sig. (2-tailed)	.018	.
		N	412	412

Berdasarkan tabel 5.7 diatas menunjukkan setelah dilakukan uji korelasi dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* didapatkan nilai *significancy* 0,018 yang menunjukkan bahwa korelasi antara stres akademik dengan pola makan adalah bermakna ($P < 0,05$). Nilai korelasi *Spearman's Rho* sebesar -1,17 yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah tersebut berada dalam rentang 0,00-0,199 yang memiliki arah hubungan negatif yaitu semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk.

BAB VI

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas secara lebih lengkap mengenai hasil penelitian yang sebelumnya telah disajikan pada Bab V, yaitu Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Adapun pembahasan ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui adanya hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir dan pembahasan ini serta keterbatasan penelitian.

A. Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini dilakukan di Kampus Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dengan jumlah responden sebesar 412 orang. Berdasarkan tabel 5.3 pada Bab V menunjukkan hasil bahwa sebanyak 348 responden (84,5%) dikategorikan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (*high level*), sedangkan sebanyak 64 responden (15,5%) memiliki tingkat stress akademik yang rendah (*lower level*). Hal ini sejalan dengan penelitian Efendi, *et.al* (2020) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hassanudin bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun angkatan 2017 adalah tingkat stres berat yang berjumlah 17 responden (73%), tingkat stres sedang berjumlah 13 responden (27%) dan tidak terdapatnya kategori stres akademik dengan skala ringan. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik.

Peneliti berasumsi bahwa stres akademik mahasiswa disebabkan oleh tekanan dalam masalah akademik yang mengakibatkan persaingan semakin ketat serta manajemen waktu yang tidak teratur sehingga kemungkinan besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Seperti pernyataan pada kuesioner “Saya merasa kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akhir” dengan mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 227 (55,1%) dan sangat setuju sebanyak 43 (10,4%). Sebagian besar mahasiswa

lebih sering menyelesaikan tugas atau belajar hingga larut malam, hal tersebut dapat memicu kelelahan sehingga daya tahan tubuh dan kondisi psikologis mulai menurun.

Peneliti juga berasumsi bahwa faktor-faktor stress akademik disebabkan oleh mendapat tekanan dari orang tua. Seperti pernyataan pada kuesioner “Harapan orangtua untuk bisa lulus dengan nilai yang memuaskan membuat saya sedikit tertekan” dengan mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 152 orang (36,9%) dan sangat setuju 33 orang (8,0%). Hal ini sesuai dengan pernyataan Jayansankara *et.al* (2018), tingginya harapan bagi para mahasiswa membuat mereka mengalami tekanan yang berdampak buruk misalnya masalah pada kesehatan. Adapun gejala-gejala stress akademik yaitu emosional, fisik, dan perilaku.

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir. Seperti pernyataan pada kuesioner “Saya merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir tahun ini” dengan mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 233 (56,6%) dan sangat setuju sebanyak 36 (8,7%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Pamukhti (2016) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan sebesar 63.3%, stres sedang sebesar 35% dan stres berat sebesar 1.7%. Pamukhti menjabarkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik akan memiliki tingkat stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik umumnya stresnya rendah. Semakin tinggi semester yang dicapai, maka akan semakin besar rentang stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah & Rahmawati (2020) pada mahasiswa STIKES Graha Medika. Dari hasil penelitian dijelaskan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berusia rata-rata 15-20 tahun, dan hubungan status tempat tinggal bersama orangtua. Tingkat stres semakin menurun pada tingkatan usia yang semakin tinggi kecuali tingkat stres akademik berat justru persentasenya

meningkat pada usia 15-20 tahun yaitu 25 orang (22,3%) menjadi 27 orang (34,2%) pada usia 21-25 tahun. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,001<0,05$ maka hal ini menunjukkan ada hubungan antara usia dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika. Usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor. Semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama (Hamzah, 2020).

Stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk (Munir 2015 dalam Dixti 2020). Menurut Yusuf (2020 dalam Smelter and Bare, Bataineh 2013) stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif yang dialami dapat meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas normal. Sedangkan dampak negatif yang dialami dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga penyalahgunaan minuman beralkohol, sehingga stres akademik yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik berpengaruh pada indeks prestasi mahasiswa.

B. Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Pada penelitian ini menunjukkan hasil mengenai pola makan mahasiswa tingkat akhir yaitu sebanyak 156 responden (37,9%) dikategorikan memiliki pola makan yang buruk, 226 responden (54,9%) memiliki pola makan yang cukup, sedangkan sebanyak 30 responden (7,3%) memiliki pola makan yang baik. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 5.5 pada Bab V, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali memiliki pola makan yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurwijayanti (2018) yang menunjukkan bahwa

sebagian besar responden mempunyai pola makan yang cukup (46,3%). Hal ini dapat diartikan pemenuhan makan responden dari segi jumlah, jenis dan frekuensi makanan menunjukkan kategori cukup.

Peneliti berasumsi konsumsi makanan mahasiswa tingkat akhir cenderung tidak sehat dan didominasi oleh asupan lemak tinggi serta kadar glukosa yang tinggi. Seperti pernyataan pada kuesioner “Apakah anda mengonsumsi makanan manis?” dengan mayoritas responden menjawab sering sebanyak 176 (43,4%). Selain itu, pernyataan pada kuesioner “Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti gorengan dan es krim?” dengan mayoritas responden menjawab sering sebanyak 150 (36,4%). Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Hasmawati (2021) sebagian besar mahasiswa tingkat akhir lebih makanan manis dan camilan yang mengandung lemak untuk mengurangi stress dalam mengerjakan tugas khususnya skripsi.

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memilih untuk tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. Seperti pernyataan pada kuesioner “Apakah anda menyempatkan diri untuk sarapan pagi sebelum beraktivitas?” dengan mayoritas responden menjawab jarang sebanyak 157 (38,1%). Pernyataan ini senada dengan penelitian Miko, *et.al* (2016) yang menunjukkan bahwa pola makan pagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh mempunyai suatu kecendrungan yang kurang baik. Hasil penelitian menyebutkan 91,0% mahasiswa memiliki kategori pola makan pagi yang kurang baik. Selain itu, hanya terdapat 9,0% mahasiswa yang memiliki pola makan yang baik. Adapun kurang baiknya pola makan mereka berkaitan dengan jenis sarapan, waktu sarapan yang tepat, serta tingkat kecukupan energi dari sarapan pagi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Amandatiana (2019) pada mahasiswa STIKES Kharisma Persada dengan jumlah responden sebesar 93 mahasiswa. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat kecenderungan bahwa mahasiswa yang mengalami pola makan kurang lebih banyak pada kelompok pengetahuan gizi kategori kurang (61,1%) dibandingkan dengan kelompok pengetahuan gizi kategori baik (38,7%). Hasil penelitian ini dapat dikarenakan pengetahuan yang mereka miliki sudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-

hari. Mahasiswa yang mengalami pola makan kurang lebih banyak pada kelompok mahasiswa jenis kelamin perempuan (45,7%) dibandingkan dengan kelompok mahasiswa jenis kelamin laki-laki (25%). Hasil penelitian diketahui tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, jenis kelamin, sikap pemenuhan zat gizi, dan tempat tinggal dengan pola makan. Namun, terdapat kecenderungan responden yang berpengetahuan gizi kurang, berjenis kelamin perempuan, bersikap baik pada pemenuhan zat gizi, dan tidak tinggal bersama keluarga menyebabkan pola makan kurang.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Menurut Almatsier (2013), pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Pernyataan ini didukung dengan pendapat Hennyati (2018) mengenai dampak yang ditimbulkan apabila pola makan tidak teratur yaitu ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat memicu terhadap gangguan sistem pencernaan, sulit buang air besar, kolik abdomen dan *typhoid*. Kelebihan lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif (tekanan darah tinggi, jantung koroner dan diabetes mellitus), obesitas, gangguan pencernaan dan penyakit lainnya.

C. Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Berdasarkan hasil tabel silang Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi dengan pola makan yang buruk sebanyak 136 responden (33,1%). Analisis lebih lanjut dilakukan dengan *Spearman's rho* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk. Hubungan ini ditunjukkan dengan hasil $p = 0,018 > \alpha$ (0,05) dengan nilai korelasi *Spearman's Rho* sebesar $-1,17$ yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah tersebut berada dalam rentang $0,00 - 0,199$ yang memiliki arah hubungan negatif. Dapat diartikan bahwa tingginya stres akademik berpengaruh dengan pola makan yang buruk.

Adapun hasil penelitian dari Syaroffi (2018) dengan sampel sebanyak 34 mahasiswa dengan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,008$, $r = -0,448$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin berat stres yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin cenderung mengalami perilaku dan pola makan berlebih. Untuk menghindari dampak buruk dari adanya stres serta pola *emotional eating*, sebaiknya mahasiswa melakukan monitoring pemilihan makan yang sesuai dengan kebutuhan Angka Kecukupan Gizi, serta menyeimbangkan asupan sesuai pedoman piring.

Stres memiliki dampak pada pengaturan pola makan dan pemilihan jenis makanan. Saat stres muncul, tubuh akan melepaskan hormon sehingga keinginan untuk memilih jenis makanan tertentu seperti makanan yang mengandung banyak gula serta makanan tinggi lemak seperti makanan pedas dan berminyak. Hal ini dapat menyebabkan adanya gangguan pola makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan gangguan makan yang berhubungan dengan masalah psikologi. Dari penjabaran teori penelitian oleh Hennyati (2018), kejadian yang sering dihadapi adalah menghubungkan stres dengan penyakit pada lambung, yang secara awam dikenal dengan sakit maag atau gastritis. Penyebabnya dapat berupa reaksi peradangan pada dinding lambung akibat zat asam. Penanganan obesitas saat ini tidak hanya menekankan diet, olahraga, dan obat-obatan tetapi memerlukan faktor psikososial. Adanya hubungan tingkat stres terhadap pola makan akan berdampak juga pada masa yang akan datang, sehingga akan berpengaruh pada kegiatan yang dilakukan karena energi yang dimiliki tidak sesuai dengan

energi yang dikeluarkan sehingga berdampak pada kesehatan seperti halnya kekurangan zat besi yang akan timbulnya anemia.

Menurut teori dari El Ansari dan Berg-Beckhoff (2015), semakin berat stres yang dirasakan, maka semakin tinggi kecenderungan mengonsumsi makanan berlemak. Sebuah studi *cross sectional* pada sampel berbasis komunitas dari Afrika Amerika menunjukkan bahwa stres yang lebih dirasakan dikaitkan dengan perencanaan pola makan yang sembarangan. Sementara itu terlalu banyak mengonsumsi makanan manis, cemilan dengan kandungan gizi kurang, dan produk berlemak menunjukkan pola makan yang tidak sehat, sedangkan mengonsumsi buah dan sayur secara teratur menunjukkan pola makan yang sehat. Hal tersebut perlu dipertimbangkan karena kombinasi dari semua pola asupan makanan yang menentukan apakah kebiasaan makan tersebut termasuk dalam kategori yang tidak sehat atau sehat.

Dari hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk. Pada kondisi stres, keinginan untuk mengonsumsi makanan dengan asupan gizi kurang serta mengandung kolesterol yang tinggi dapat memicu timbulnya gangguan makan yang berdampak pada kesehatan. Maka dari itu, mahasiswa perlu melakukan monitoring makanan yang sehat dan tepat serta pengaturan frekuensi jadwal makan yang teratur.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah kesulitan menetapkan waktu penyebaran kuesioner karena responden memiliki kesibukan. Pengumpulan data dilakukan secara *online*, terdapat pertanyaan kuesioner yang serupa, serta responden memiliki jawaban yang positif sehingga hasil analisis penelitian tidak sesuai dengan data yang diperlukan oleh peneliti. Kemungkinan besar jawaban dari responden tidak sesuai dengan keadaan yang dialami.

BAB VII

PENUTUP

Pada bab ini peneliti akan menyimpulkan semua hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan stres akademik dengan pola makan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya. Peneliti juga menuliskan saran sebagai tindak lanjut dari penelitian ini.

A. Simpulan

1. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dengan 412 responden menunjukkan sebanyak 348 responden (84,5%) dikategorikan memiliki tingkat stress akademik yang tinggi (*high level*).
2. Pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dengan 412 responden menunjukkan sebanyak 156 responden (37,9%) dikategorikan memiliki pola makan yang buruk dan 226 responden (54,9%) memiliki pola makan yang cukup.
3. Dari hasil analisis dapat disimpulkan tidak ada hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Nilai korelasi *Spearman's Rho* sebesar $-1,17$ yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah tersebut berada dalam rentang $0,00 - 0,199$ yang memiliki arah hubungan negatif yaitu semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang bermanfaat bagi mahasiswa, tingkat penelitian, maupun peneliti selanjutnya

1. Bagi mahasiswa
 - Diharapkan bagi mahasiswa khususnya tingkat akhir dapat menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan seperti melakukan monitoring

pemilihan makan yang benar sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi makanan yang bergizi, serta tidak menunda jadwal makan walaupun berada di tengah kesibukan kegiatan akademik seperti belajar dan mengerjakan tugas akhir.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak institusi pendidikan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dengan melakukan intervensi berupa pemberian konseling dan manajemen stress serta penyampaian materi tentang pentingnya menjaga pola makan agar tetap sehat.

3. Bagi Peneliti Lain

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat melakukan penelitian yang bersifat analitik untuk mengetahui faktor yang memengaruhi kedua variabel yang akan diteliti serta mencari keterbaharuan dari penyebab pola makan yang tidak sehat. Peneliti juga perlu melakukan penelitian observasional agar jawaban dari responden sesuai dengan keadaan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur, M.L., Toy, S. M., & Jutomo, L (2019). Stress, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52-57.
- Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Prenada Media.
- Amandatiana, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Kharisma Persada. *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*. 35-41.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and It's Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., dkk. (2020). *The Psychological Impact of the Covid-19 Epidemic on College Students in China*, 287. Diperoleh pada tanggal 1 Desember 2020, dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120305400>
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2018*. Diperoleh pada tanggal 23 Oktober 2020, dari <https://www.diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-bali-2018/>
- Fatkhul M., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Fink G. (2009). *Stress: Definition and History*. *The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia*. Australia: Elsevier Ltd. Diperoleh pada tanggal 29 November 2020, dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780080450469000760?via%3Dihub>

- Hennayati, Sri., Mardiana, E., & Saniyah, N. (2018). Hubungan Tingkat Stress dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan Gangguan Pola Makan pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKES Dharma Husada Bandung. *Sehat Masada*, 12(1), 13-19.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17-25.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kemenkes RI. Diperoleh pada tanggal 22 Oktober 2020, dari https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Miko, A., & Dina, P.B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83-87.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Naftali, Y. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kecukupan Gizi Mahasiswa Asrama Kalimantan Utara di Yogyakarta. *KELUARGA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 4(2), 83-89.
- Niman, S. (2017). *Ilmu Dasar Keperawatan 1*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Selemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 4). Jakarta: Salembang Medika.
- Nurwijayanti, N. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 54-63.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *J. Psikol*, 3, 115-126.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Laporan Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Diperoleh pada tanggal 23 Oktober 2020, dari http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: UGM press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI & ITEKES Bali.
- Syarofi, N. Z., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Sedang Menyusun Skripsi. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279-286.
- World Health Organization (WHO). (2003). *Effectiveness of Interventions and Programmes Promoting Fruit and Vegetable Intake. Joint WHO/FAO Workshop on Fruit and Vegetables for Health*. Diperoleh pada tanggal 14 November 2020, dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43147/9241592869_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.

LAMPIRAN

Lampiran 1

JADWAL PENELITIAN

NO	KEGIATAN	BULAN																																			
		Oktober				Nopember				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV			
1	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■																														
2	ACC Proposal						■	■	■	■																											
3	Penyebaran Proposal							■	■																												
4	Ujian Proposal								■	■	■	■																									
5	Ujian Ulang Proposal												■																								
6	Pengumpulan Data												■	■	■	■	■	■	■	■	■																
7	Penyusunan Hasil Penelitian																				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
8	Penyebaran Skripsi																												■	■							
9	Ujian Skripsi																												■	■	■	■					
10	Ujian Ulang Skripsi																																				
11	Perbaikan dan Pengumpulan																																		■	■	

Lampiran 2

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR ITEKES BALI**

No.	Komponen	No. Soal		Pernyataan	
		1-13	14-18	Positif	Negatif
1	Stress Akademik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	14, 15, 16, 17, 18	√	√
2.	Pola Makan	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 14, 15	3, 6, 10, 11, 12, 13	√	√

INSTRUMEN PENELITIAN (KUESIONER)
HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR ITEKES BALI

A. Karakteristik Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
 Perempuan
4. Jurusan : Sarjana Keperawatan Reguler
 Sarjana Keperawatan Program B
 D3 Keperawatan
 D4 Keperawatan Anestesiologi
 D3 Kebidanan
 Magister Keperawatan
5. Tinggal Bersama : Orang tua
 Sanak saudara
 Kost/asrama

B. Pengisian Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS)

Petunjuk Pengisian

1. Pernyataan berikut merupakan pernyataan dari variabel pola makan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Kuesioner terdiri dari 18 pernyataan.
4. Berilah tanda (√) pada kolom pilihan jawaban yang paling tepat yang tersedia. Adapun lima pilihan yang tersedia pada pernyataan ini yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).
5. Setiap pernyataan mohon diisi jawaban dengan penuh kejujuran, jangan sampai ada yang terlewatkan.
6. Apabila ada pernyataan yang tidak dimengerti, bisa ditanyakan langsung kepada peneliti lewat room chat WhatsApp Grup.

NO.	PERTANYAAN	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa khawatir terhadap persaingan akademik yang ketat antar teman sekelas					
2.	Saya merasa khawatir jika hasil belajar tidak sesuai harapan					
3.	Saya merasa stress selama ujian berlangsung					
4.	Saya merasa kesulitan dengan penugasan akhir seperti proposal skripsi					
5.	Saya merasa kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akhir					
6.	Saya merasa tugas yang diberikan banyak dan sulit					
7.	Saya merasa ada perbedaan kepadatan dan tingkat kesulitan antara di SMA dengan di Perguruan Tinggi					
8.	Saya pernah menunda tugas karena merasa lelah					
9.	Saya merasa soal-soal ujian selama kuliah cukup sulit dijawab					
10.	Saya pernah menunda makan demi menyelesaikan tugas akhir					
11.	Harapan orangtua untuk bisa lulus dengan nilai yang memuaskan membuat saya sedikit tertekan					
12.	Saya merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir tahun ini					
13.	Saya pernah belajar atau mengerjakan tugas hingga larut malam					
14.	Saya dapat memahami materi, penjelasan, atau bimbingan dari dosen					
15.	Saya bisa membuat keputusan kapan waktu					

	yang tepat untuk mengerjakan tugas akhir					
16.	Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas atau belajar					
17.	Saya yakin bahwa saya bisa sukses dalam karir masa depan saya					
18.	Saya yakin bahwa saya bisa menjadi mahasiswa yang sukses					

C. Pengisian Kuesioner Pola Makan

Petunjuk Pengisian

1. Pernyataan berikut merupakan pernyataan dari variabel pola makan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Kuesioner terdiri dari 15 pernyataan. Kuesioner ini menanyakan tentang pola makan mahasiswa baik dari jenis makanan, jumlah, dan frekuensi makan selama 1 bulan terakhir.
4. Berilah tanda (√) pada kolom pilihan jawaban yang paling tepat yang tersedia pada pernyataan di bawah ini yaitu.

Selalu	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan itu pasti dilakukan (3 kali dalam sehari)
Sering	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan itu lebih banyak dilakukan daripada tidak dilakukan (1-2 kali dalam sehari)
Kadang-Kadang	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan itu kadang-kadang dilakukan (1- 2 kali dalam seminggu)
Jarang	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan itu kadang-kadang dilakukan (1- 2 kali dalam sebulan)
Tidak Pernah	Setiap kejadian yang digambarkan pada pernyataan itu sama sekali tidak pernah dilakukan

5. Setiap pernyataan diisi jawaban dengan jujur, jangan sampai ada yang terlewatkan.

6. Apabila ada pernyataan yang kurang dipahami, bisa ditanyakan langsung kepada peneliti lewat room chat WhatsApp Grup.

NO.	PERTANYAAN	S	SR	KK	JR	TP
1.	Apakah jadwal makan anda teratur?					
2.	Apakah anda menyempatkan diri untuk sarapan pagi sebelum beraktivitas?					
3.	Apakah anda pernah menunda makan karena sibuk mengerjakan tugas?					
4.	Apakah jeda waktu makan anda setiap hari selalu sama?					
5.	Apakah porsi makan anda sedikit tapi sering?					
6.	Apakah anda pernah melampiaskan stress dengan mengonsumsi makanan instan atau <i>fast food</i> ?					
7.	Apakah jeda antara waktu makan yang anda gunakan antara 4-5 jam?					
8.	Apakah anda lebih mengonsumsi makanan pokok ketimbang ngemil?					
9.	Apakah porsi makanan yang anda konsumsi sudah tepat?					
10.	Apakah anda mengonsumsi makanan manis?					
11.	Apakah anda mengonsumsi makanan pedas?					
12.	Apakah anda mengonsumsi minuman yang mengandung kafein dan bersoda?					
13.	Apakah anda mengonsumsi					

	makanan yang mengandung lemak tinggi seperti gorengan dan es krim?					
14.	Apakah anda mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur?					
15.	Apakah anda sudah mengatur frekuensi pola makan dengan baik?					

Lembar 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Calon Responden

di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri

NIM : 17C100151

Pekerjaan : Mahasiswa Semester VII Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali.

Alamat : Jalan Tukad Balian No. 180 Renon, Denpasar Bali

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Saudara/i untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali” yang mana pengumpulan data akan dilaksanakan pada bulan Maret s.d Mei 2021. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi terkait yang telah diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan kesediaannya berpartisipasi saya mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 27 Januari 2021

Peneliti



Ni Putu Regina Pramestia Putri

NIM.17C10051

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

Setelah membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh Saudari Ni Putu Regina Pramestia Putri, Mahasiswa Tingkat IV Semester VII Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, dengan penelitian berjudul “Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali”, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan dari siapapun. Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

.....

Responden

.....

Lampiran 5



YAYASAN PENYELENGGARA PENDIDIKAN LATIHAN DAN PELAYANAN KESEHATAN BALI
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI (ITEKES BALI)

Ijin No. 197/KPT/I/2019 Tanggal 14 Maret 2019

Kampus I: Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Punjer, Denpasar, Bali. Telp. 0361-221795, Fax. 0361-256937

Kampus II: Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali. Telp. 0361-8956208, Fax. 0361-8956210

Website: <http://www.itekes-bali.ac.id>

Nomor : DL.02.02.1268.TU.III.2021
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (gabung)
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Denpasar, 22 Maret 2021

Kepada:
Yth. Rektor Institut Teknologi dan
Kesehatan Bali
di-
Denpasar

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi tugas akhir bagi mahasiswa tingkat IV / semester VIII Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, maka mahasiswa yang bersangkutan diharuskan untuk melaksanakan penelitian.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut atas nama:

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri
NIM : 17C10051
Tempat/Tanggal Lahir : Nusasari, 12 Oktober 1998
Alamat : Br. Nusasari, Ds. Nusasari, Kec. Melaya, Kab. Jembrana Bali
Judul Penelitian : Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali
Tempat Penelitian : Kampus Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali)
Jl. Tukad Balian No. 180 Renon, Denpasar
Waktu Penelitian : Maret - April 2021
Jumlah Sampel : 412 Responden

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik selama ini kami mengucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan

AAA. Yulianti Darmini, S.kep.,Ns.,MNS
NIDN. 0821076701

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Arsip

Lampiran 6



YAYASAN PENYELENGGARA PENDIDIKAN LATIHAN DAN PELAYANAN KESEHATAN BALI
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI (ITEKES BALI)

Ijin No. 197/KPT/I/2019 Tanggal 14 Maret 2019

Kampus I : Jln. Tukad Pakerisan No. 90 Panjer Denpasar, Bali Telp. (0361) 221795, Fax. (0361) 256937
Kampus II : Jln. Tukad Balian No. 180 Renon Denpasar, Bali Telp. (0361) 7804837, 8764848, 8956208, Fax. (0361) 8956210,
Website : <http://www.itekes-bali.ac.id>

Denpasar, 24 Maret 2021

Nomor : DL.02.02.1316.TU.III.2021
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.

1. Ketua Program Studi Magister Keperawatan
2. Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
3. Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
4. Ketua Program Studi DIV Keperawatan Anestesiologi
5. Ketua Program Studi DIII Keperawatan
6. Ketua Program Studi DIII Kebidanan

Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES BALI)
di
tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan ijin penelitian dari Ketua Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali Nomor. DL.02.02.0765.TU.II.2021 tanggal 16 Februari 2021, maka dengan ini kami mengizinkan mahasiswa atas nama Ni Putu Regina Pramestia Putri, NIM : 17C10051 untuk mengadakan penelitian tugas akhir (skripsi) yang berjudul "Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali" selama 1 bulan (Februari – Maret 2021) di ITEKES Bali.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Kepala,



I Ketor Swarjana, SKM., MPH., Dr.PH
NIDN. 0807087401

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 7



KOMISI ETIK PENELITIAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI
Kampus I : Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Panjer, Denpasar, Bali
Kampus II : Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali
Website : <http://www.itekes-bali.ac.id> | Jurnal : <http://ojs.itekes-bali.ac.id/>
Website LPPM : <http://lppm.itekes-bali.ac.id/>

Nomor : 03.0283/KEPITEKES-BALI/III/2021
Lampiran : 1 Lembar
Perihal : Penyerahan *Ethical Clearance*

Kepada Yth,
Ni Putu Regina Pramestia Putri
di – Tempat

Dengan Hormat,

Bersama ini kami menyerahkan *Ethical Clearance* / Keterangan Kelaikan Etik Nomor 04.0283/KEPITEKES-BALI/III/2021 tertanggal 22 Maret 2021

Hal hal yang perlu diperhatikan :

1. Setelah selesai penelitian wajib menyertakan 1 (satu) copy hasil penelitiannya.
2. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian tersebut mohon melaporkan ke Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) BALI

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih

Denpasar, 22 Maret 2021

Komisii Etik Penelitian ITEKES BALI



I Ketut Swarjana, S.KM., M.PH., Dr.PH
NIDN. 0807087401

Tembusan :

1. Instansi Peneliti
2. Instansi Lokasi Peneliti
3. Arsip



KOMISI ETIK PENELITIAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI
Kampus I : Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Panjer, Denpasar, Bali
Kampus II : Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali
Website : <http://www.itekes-bali.ac.id> | Jurnal : <http://ojs.itekes-bali.ac.id/>
Website LPPM : <http://lppm.itekes-bali.ac.id/>

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)
No : 04.0283/KEPITEKES-BALI/III/2021

Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) BALI, setelah mempelajari dengan seksama protokol penelitian yang diajukan, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul :

**“Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali”**

Peneliti Utama : Ni Putu Regina Pramestia Putri
Peneliti Lain : -
Unit/ Lembaga/ Tempat Penelitian : ITEKES BALI

Dinyatakan **“LAIK ETIK”**. Surat keterangan ini berlaku selama satu tahun sejak ditetapkan.
Selanjutnya jenis laporan yang harus disampaikan kepada Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali :
“FINAL REPORT” dalam bentuk softcopy.

Denpasar, 22 Maret 2021
Ketua,
Komisi Etik Penelitian ITEKES BALI

I Ketut Manjana, S.KM., M.PH., Dr.PH
NIDN. 0807087401

Lampiran 8

LEMBAR PERNYATAAN UJI VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Sriasih, Ns., Sp.Kep.An
NIDN : 0812039001

Menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut Namanya di bawah ini telah selesai melakukan uji Face Validity. Mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri
NIM : 17C10051

Masalah Penelitian : Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali

Sebagai expert, dengan ini menyatakan bahwa kuesioner yang bersangkutan telah memenuhi kriteria alat pengumpulan data dalam penelitian yang akan dilakukan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 8 Maret 2021

Face Validator



(Ni Kadek Sriasih, Ns., Sp.Kep.An)

LEMBAR PERNYATAAN UJI VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ns. AA. Istri Wulan Krisnandari, S.Kep., M.S.
NIDN : 0816049003

Menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut Namanya di bawah ini telah selesai melakukan uji Face Validity. Mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri
NIM : 17C10051

Masalah Penelitian : Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali

Sebagai expert, dengan ini menyatakan bahwa kuesioner yang bersangkutan telah memenuhi kriteria alat pengumpulan data dalam penelitian yang akan dilakukan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 17 Maret 2021

Expert,



(Ns. AA. Istri Wulan Krisnandari, S.Kep., M.S.)

Lampiran 9

LEMBAR PERNYATAAN ANALISA DATA

Yang bertanda tangan di bawah in :

Nama : Ni Putu Riza Kurnia Indriani, S.ST, M.Kes.
NIDN : 0817068804

Menyatakan bahwa mahasiswa yang disebutkan sebagai berikut :

Nama : Ni Putu Regina Pramestia Putri
NIM : 17C10045
Judul Proposal : Hubungan Stress Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir ITEKES Bali

Menyatakan bahwa dengan ini telah selesai melakukan analisa data pada data hasil penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Mei 2021
Penganalisa Data



(Ni Putu Riza Kurnia Indriani, S.ST, M.Kes.)

NIDN. 0817068804

Lampiran 10

HASIL ANALISIS
HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN

Karakteristik Responden

Variabel Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-23 tahun	345	83.7	83.7	83.7
	24-26 tahun	3	.7	.7	84.5
	27-29 tahun	12	2.9	2.9	87.4
	> 29 tahun	52	12.6	12.6	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	82	19.9	19.9	19.9
	Perempuan	330	80.1	80.1	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Program Studi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Keperawatan Reguler	187	45.4	45.4	45.4
	S1 Keperawatan Program B	41	10.0	10.0	55.3
	D3 Keperawatan	23	5.6	5.6	60.9
	D4 Keperawatan	113	27.4	27.4	88.3
	Anastesiologi				
	D3 Kebidanan	23	5.6	5.6	93.9
	Magister Keperawatan	25	6.1	6.1	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Tinggal Bersama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Orangtua	210	51.0	51.0	51.0
	Sanak Saudara	78	18.9	18.9	69.9
	Sendiri	118	28.6	28.6	98.5
	Keluarga	4	1.0	1.0	99.5
	Mertua	2	.5	.5	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik Responden

Stress Akademik : P1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	16	3.9	3.9	3.9
	Tidak Setuju	62	15.0	15.0	18.9
	Netral	142	34.5	34.5	53.4
	Setuju	158	38.3	38.3	91.7
	Sangat Setuju	34	8.3	8.3	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	1.7	1.7	1.7
	Tidak Setuju	48	11.7	11.7	13.3
	Netral	91	22.1	22.1	35.4
	Setuju	222	53.9	53.9	89.3
	Sangat Setuju	44	10.7	10.7	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	21	5.1	5.1	5.1
	Tidak Setuju	46	11.2	11.2	16.3
	Netral	129	31.3	31.3	47.6
	Setuju	185	44.9	44.9	92.5
	Sangat Setuju	31	7.5	7.5	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	1.0	1.0	1.0
	Tidak Setuju	28	6.8	6.8	7.8
	Netral	97	23.5	23.5	31.3
	Setuju	222	53.9	53.9	85.2
	Sangat Setuju	61	14.8	14.8	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	1.0	1.0	1.0
	Tidak Setuju	42	10.2	10.2	11.2
	Netral	96	23.3	23.3	34.5
	Setuju	227	55.1	55.1	89.6
	Sangat Setuju	43	10.4	10.4	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	1.5	1.5	1.5
	Tidak Setuju	36	8.7	8.7	10.2
	Netral	104	25.2	25.2	35.4
	Setuju	192	46.6	46.6	82.0
	Sangat Setuju	74	18.0	18.0	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	.7	.7	.7
	Tidak Setuju	26	6.3	6.3	7.0
	Netral	77	18.7	18.7	25.7
	Setuju	188	45.6	45.6	71.4
	Sangat Setuju	118	28.6	28.6	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	1.0	1.0	1.0
	Tidak Setuju	25	6.1	6.1	7.0
	Netral	82	19.9	19.9	26.9
	Setuju	225	54.6	54.6	81.6
	Sangat Setuju	76	18.4	18.4	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	1.0	1.0	1.0
	Tidak Setuju	22	5.3	5.3	6.3
	Netral	133	32.3	32.3	38.6
	Setuju	208	50.5	50.5	89.1
	Sangat Setuju	45	10.9	10.9	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	8	1.9	1.9	1.9
	Tidak Setuju	48	11.7	11.7	13.6
	Netral	90	21.8	21.8	35.4
	Setuju	215	52.2	52.2	87.6
	Sangat Setuju	51	12.4	12.4	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	4.1	4.1	4.1
	Tidak Setuju	63	15.3	15.3	19.4
	Netral	147	35.7	35.7	55.1
	Setuju	152	36.9	36.9	92.0
	Sangat Setuju	33	8.0	8.0	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	1.5	1.5	1.5
	Tidak Setuju	47	11.4	11.4	12.9
	Netral	90	21.8	21.8	34.7
	Setuju	233	56.6	56.6	91.3
	Sangat Setuju	36	8.7	8.7	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	.7	.7	.7
	Tidak Setuju	14	3.4	3.4	4.1
	Netral	84	20.4	20.4	24.5
	Setuju	215	52.2	52.2	76.7
	Sangat Setuju	96	23.3	23.3	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	63	15.3	15.3	15.3
	Setuju	195	47.3	47.3	62.6
	Netral	145	35.2	35.2	97.8
	Tidak Setuju	8	1.9	1.9	99.8
	Sangat Tidak Setuju	1	.2	.2	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	62	15.0	15.0	15.0
	Setuju	166	40.3	40.3	55.3
	Netral	136	33.0	33.0	88.3
	Tidak Setuju	48	11.7	11.7	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P16

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	39	9.5	9.5	9.5
	Setuju	130	31.6	31.6	41.0
	Netral	143	34.7	34.7	75.7
	Tidak Setuju	97	23.5	23.5	99.3
	6.00	3	.7	.7	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	141	34.2	34.2	34.2
	Setuju	227	55.1	55.1	89.3
	Netral	37	9.0	9.0	98.3
	Tidak Setuju	6	1.5	1.5	99.8
	Sangat Tidak Setuju	1	.2	.2	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Stress Akademik : P18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	141	34.2	34.2	34.2
	Setuju	226	54.9	54.9	89.1
	Netral	42	10.2	10.2	99.3
	Tidak Setuju	3	.7	.7	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Kategori Stress Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lower level	64	15.5	15.5	15.5
	High Level	348	84.5	84.5	100.0
	Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan Responden

Pola Makan : P1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	7	1.7	1.7	1.7
Jarang	78	18.9	18.9	20.6
Kadang-Kadang	228	55.3	55.3	76.0
Sering	69	16.7	16.7	92.7
Selalu	30	7.3	7.3	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	14	3.4	3.4	3.4
Jarang	157	38.1	38.1	41.5
Kadang-Kadang	135	32.8	32.8	74.3
Sering	71	17.2	17.2	91.5
Selalu	35	8.5	8.5	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	59	14.3	14.3	14.3
Sering	105	25.5	25.5	39.8
Kadang-Kadang	122	29.6	29.6	69.4
Jarang	114	27.7	27.7	97.1
Tidak Pernah	12	2.9	2.9	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	18	4.4	4.4	4.4
Jarang	135	32.8	32.8	37.1
Kadang-Kadang	192	46.6	46.6	83.7
Sering	49	11.9	11.9	95.6
Selalu	18	4.4	4.4	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	14	3.4	3.4	3.4
Jarang	118	28.6	28.6	32.0
Kadang-Kadang	178	43.2	43.2	75.2
Sering	83	20.1	20.1	95.4
Selalu	19	4.6	4.6	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	58	14.1	14.1	14.1
Sering	108	26.2	26.2	40.3
Kadang-Kadang	129	31.3	31.3	71.6
Jarang	106	25.7	25.7	97.3
Tidak Pernah	11	2.7	2.7	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	38	9.2	9.2	9.2
Jarang	114	27.7	27.7	36.9
Kadang-Kadang	214	51.9	51.9	88.8
Sering	40	9.7	9.7	98.5
Selalu	6	1.5	1.5	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	15	3.6	3.6	3.6
Jarang	100	24.3	24.3	27.9
Kadang-Kadang	179	43.4	43.4	71.4
Sering	90	21.8	21.8	93.2
Selalu	28	6.8	6.8	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	8	1.9	1.9	1.9
Jarang	83	20.1	20.1	22.1
Kadang-Kadang	219	53.2	53.2	75.2
Sering	86	20.9	20.9	96.1
Selalu	16	3.9	3.9	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	10	2.4	2.4	2.4
Sering	179	43.4	43.4	45.9
Kadang-Kadang	122	29.6	29.6	75.5
Jarang	99	24.0	24.0	99.5
Tidak Pernah	2	.5	.5	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	36	8.7	8.7	8.7
Sering	137	33.3	33.3	42.0
Kadang-Kadang	100	24.3	24.3	66.3
Jarang	123	29.9	29.9	96.1
Tidak Pernah	16	3.9	3.9	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	40	9.7	9.7	9.7
Sering	179	43.4	43.4	53.2
Kadang-Kadang	135	32.8	32.8	85.9
Jarang	56	13.6	13.6	99.5
Tidak Pernah	2	.5	.5	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Selalu	23	5.6	5.6	5.6
Sering	150	36.4	36.4	42.0
Kadang-Kadang	155	37.6	37.6	79.6
Jarang	82	19.9	19.9	99.5
Tidak Pernah	2	.5	.5	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P14

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	3	.7	.7	.7
Jarang	90	21.8	21.8	22.6
Kadang-Kadang	187	45.4	45.4	68.0
Sering	92	22.3	22.3	90.3
Selalu	40	9.7	9.7	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Pola Makan : P15

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	3	.7	.7	.7
Jarang	83	20.1	20.1	20.9
Kadang-Kadang	220	53.4	53.4	74.3
Sering	80	19.4	19.4	93.7
Selalu	26	6.3	6.3	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Kategori Pola Makan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	30	7.3	7.3	7.3
cukup	226	54.9	54.9	62.1
buruk	156	37.9	37.9	100.0
Total	412	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Nilai Total Pola Makan	412	53.00	24.00	77.00	58.2524	8.60455	74.038
Nilai Total gastritis	412	45.00	30.00	75.00	43.1990	8.25560	68.155
Valid N (listwise)	412						

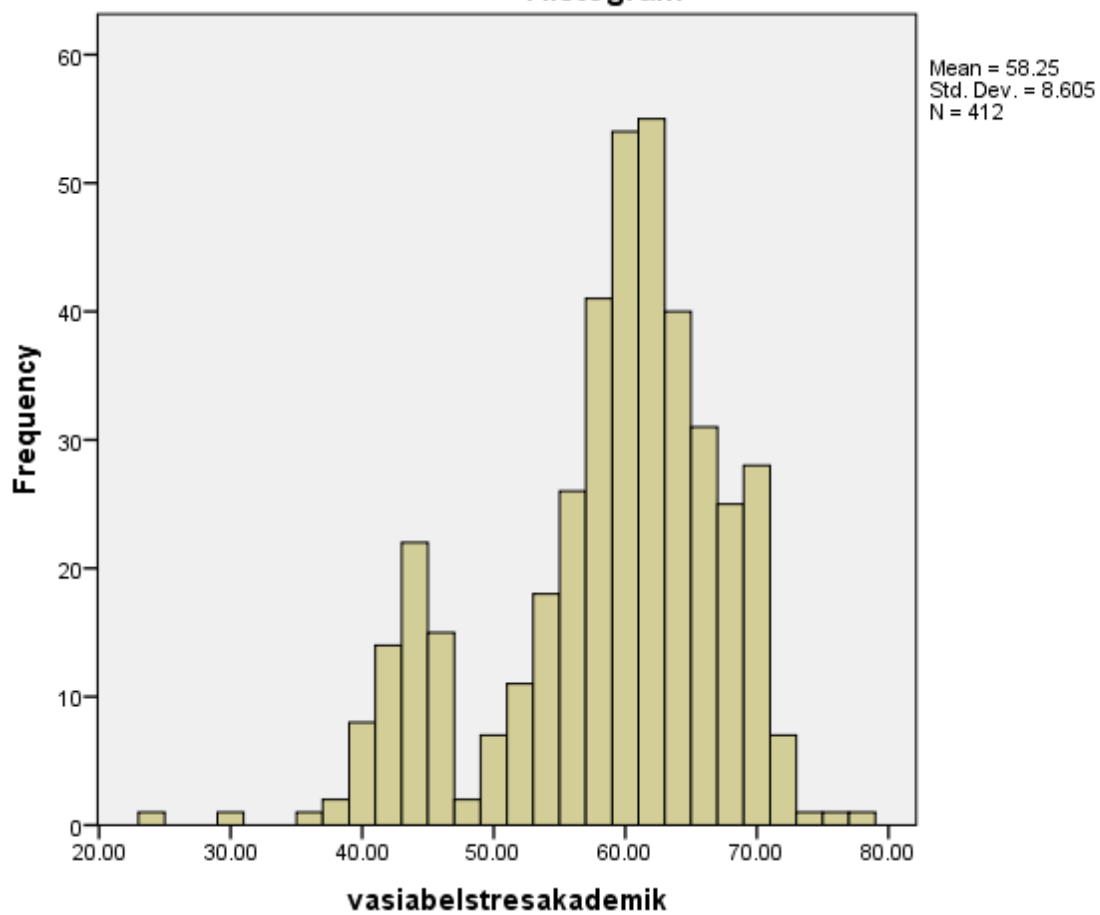
Uji Normalitas

Tests of Normality

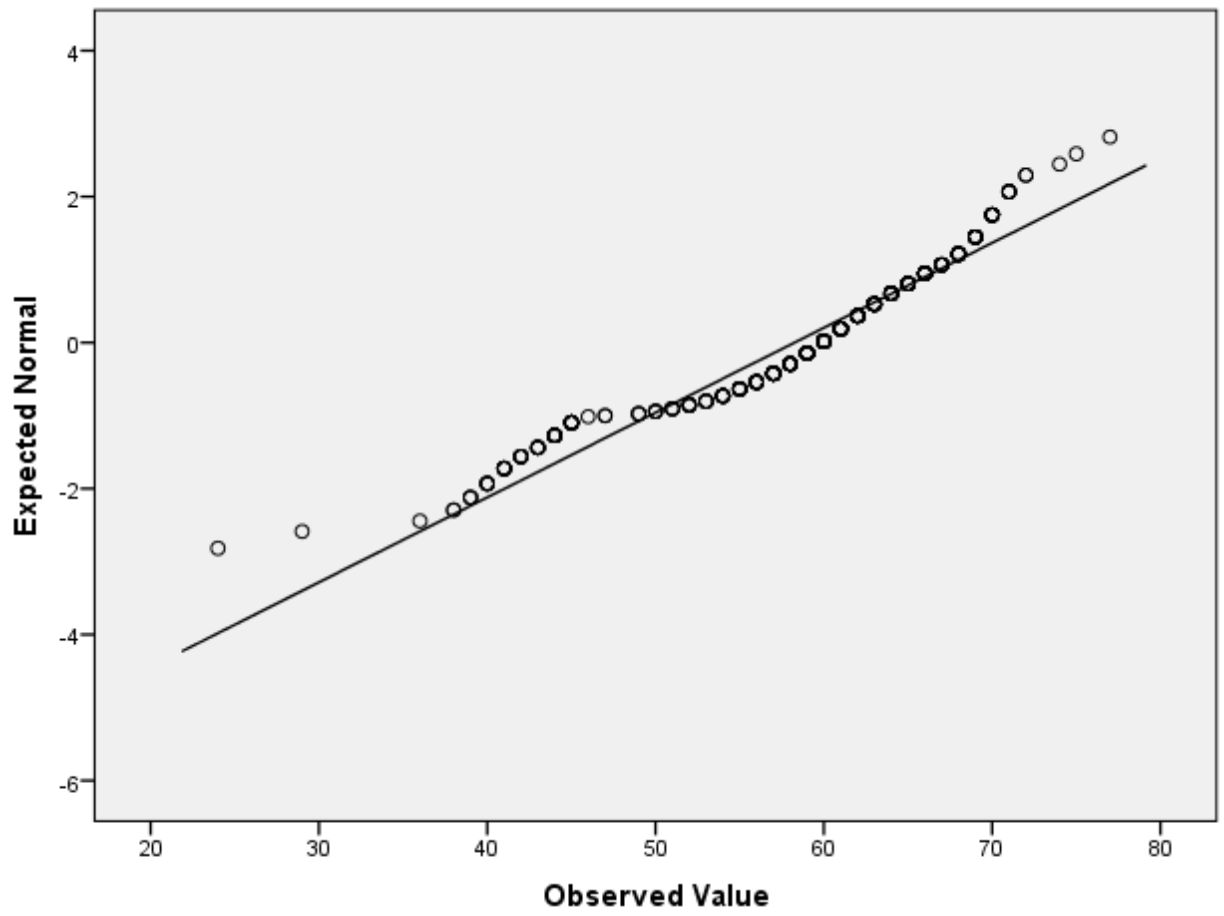
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Total Stress Akademik	.166	412	.000	.887	412	.000
Nilai Total Pola Makan	.216	412	.000	.910	412	.000

a. Lilliefors Significance Correction

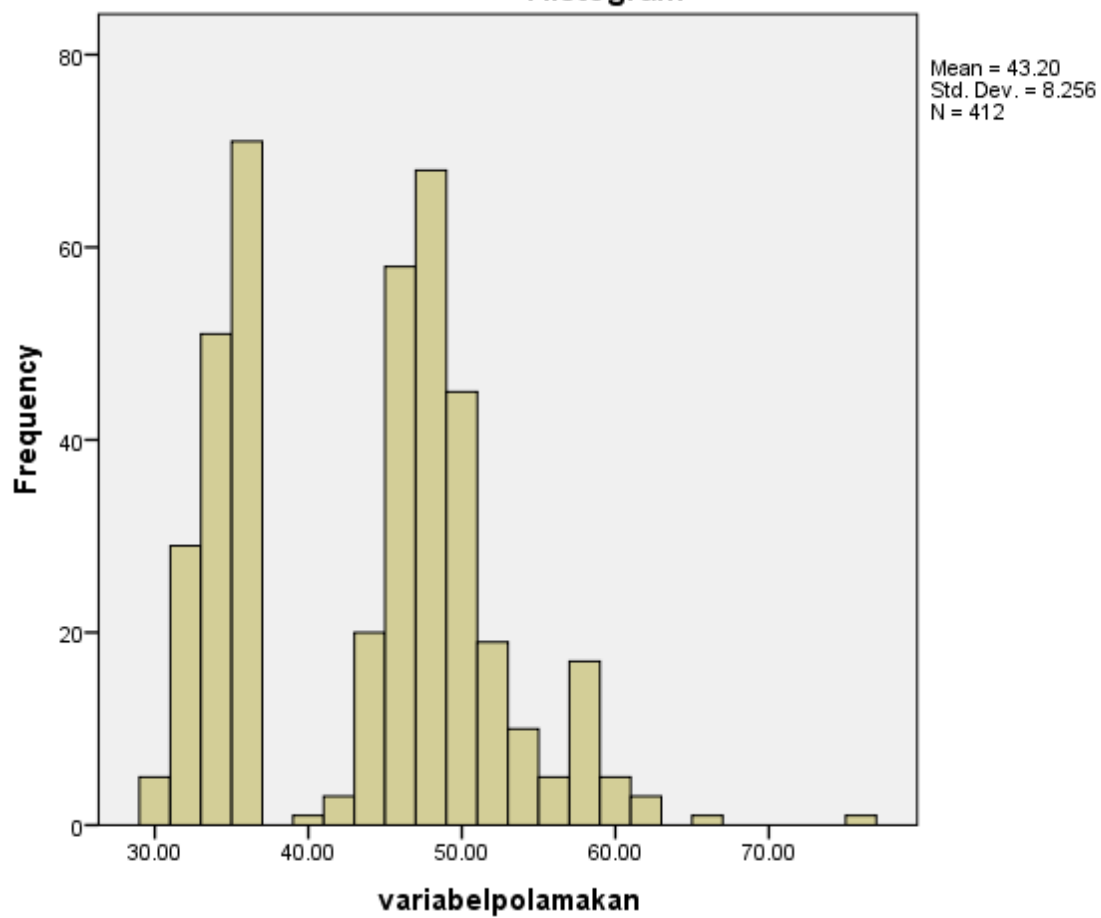
Histogram



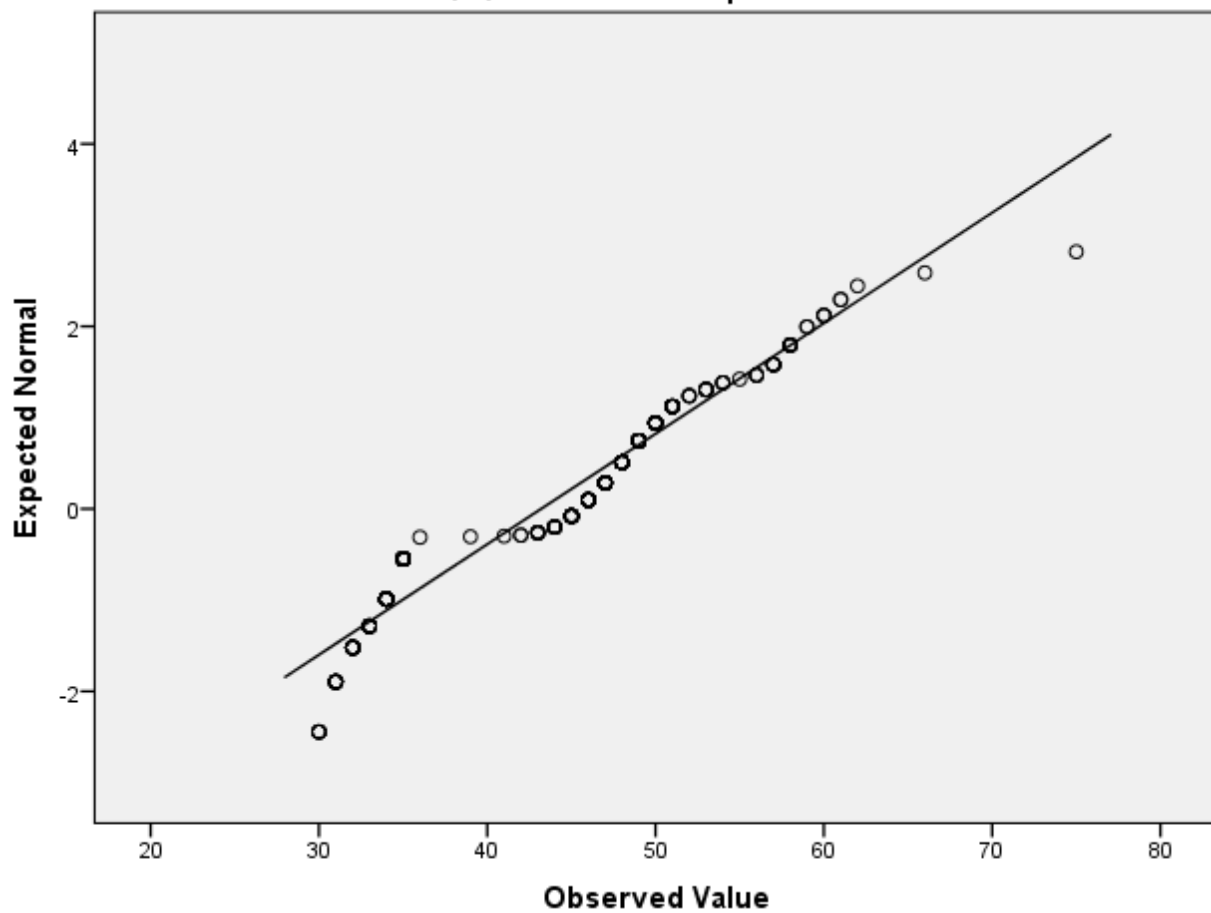
Normal Q-Q Plot of vasiabelstresakademik



Histogram



Normal Q-Q Plot of variabelpolamakan



Hubungan 2 Variabel

Correlations

			Stress Akademik	Pola Makan
Spearman's rho	Stress Akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.117*
		Sig. (2-tailed)	.	.018
		N	412	412
	Pola Makan	Correlation Coefficient	-.117*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.018	.
		N	412	412

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Kesimpulan Analisa Data :

- a. Uji Normalitas : Data tidak berdistribusi normal dari kedua variabel penelitian
- b. Uji *Spearman Rho* : Adapun hasil yang didapatkan yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan pola makan

Cross Tabulation

		Pola Makan			Total
		Baik	Cukup	Buruk	
Stress Akademik	Lower level	7	37	20	64
	High Level	23	189	136	348
Total		30	226	156	412

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI

Ni Putu Regina Pramestia Putri¹, IGN Made Kusuma Negara², Kadek Sutini³
Fakultas Kesehatan
Program Studi Sarjana Keperawatan
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
Email: reginapramestia12@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Mayoritas mahasiswa khususnya tingkat akhir rentan mengalami stress akademik yang disebabkan oleh tekanan masalah akademik, persaingan ketat, serta manajemen waktu yang kurang efektif. Hal tersebut memicu pola makan mahasiswa tidak adekuat. **Tujuan** : Untuk mengetahui adanya hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan analitik korelatif, dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tahun 2020 berjumlah 412 orang dengan menggunakan teknik sampling yaitu *total sampling*. Analisa data yang digunakan adalah *Spearman's Rho*.

Hasil : Berdasarkan hasil analisa data dengan *Spearman's Rho* menunjukkan hasil $p = 0,018 > \alpha (0,05)$ dengan nilai korelasi sebesar $-1,17$ yang menunjukkan arah korelasi negatif. Hal ini menunjukkan H_a ditolak dan H_0 diterima.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan stress akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Diharapkan mahasiswa melakukan monitoring makanan yang sehat serta pengaturan frekuensi jadwal makan yang teratur

Kata Kunci : pola makan, stress akademik

THE CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND DIET PATTERN AMONG FINAL YEAR STUDENTS AT INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH BALI

Ni Putu Regina Pramestia Putri¹, IGN Made Kusuma Negara², Kadek Sutini³

Faculty of Health
Bachelor of Nursing Program
Institute of Technology and Health Bali
Email: reginapramestia12@gmail.com

ABSTRACT

Background : The majority of final year students are prone to experience academic stress which caused by academic problem, strict competition, and less effective time management. It triggers the students' diet is not adequate.

Aim : To determine the correlation between academic stress and diet pattern among final year students at Institute of Technology and Health Bali.

Method : This study employed correlative analytics design with cross-sectional approach. The population of this study were 412 final year students at Institute Technology and Health Bali in 2020 which were selected by using total sampling technique. The data were analyzed by using spearman's Rho test.

Result : The finding showed that there was a negative correlation between academic stress and diet pattern among final year students. $p\text{-value} = 0.018 > \alpha (0.05)$ with correlation value was -1.17.

Conclusion : There is no correlation between academic stress and diet pattern among final year students at Institute Technology and Health Bali. The students are expected to conduct healthy food monitoring and set a regular eating schedules frequency.

Keywords : diet pattern, academic stress

PENDAHULUAN

Kemajuan zaman pada era globalisasi ini membuat perubahan gaya hidup masyarakat menjadi lebih modern. Gaya hidup tersebut memberikan dampak negatif bagi kesehatan, khususnya yang disebabkan karena pola makan yang buruk dan tidak teratur. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Hafiza, dkk., 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2018 melaporkan bahwa status gizi remaja di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus pada responden berdasarkan IMT yaitu sebesar 13,5% kurus sedangkan prevalensi kegemukan sebesar 20,7%. Sedangkan data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Bali (Riskesdas Bali) tahun 2018 menunjukkan prevalensi pada remaja berdasarkan IMT yaitu sebesar 8,3% kurus sementara itu prevalensi kegemukan sebesar 23,3%.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2007 menyatakan bahwa pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh

melalui makanan sehari-hari (Almatsier, 2013). Apabila kecukupan energi yang dibutuhkan tubuh kurang akan digunakan simpanan cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Keadaan ini jika berkelanjutan dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar, dan kreatifitas (Kusuma, dkk., 2013). Banyaknya stressor dan tuntutan tugas akhir yang dihadapi membuat mahasiswa rentan mengalami stress, sehingga dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak sehat.

Konsumsi buah dan sayur sangat penting untuk kesehatan dan wajib dikonsumsi untuk memenuhi pola makan yang seimbang. World Health Organization (WHO) tahun 2003 merekomendasikan konsumsi buah dan sayur untuk remaja sebanyak 400-600 gram per hari. Sedangkan Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia, menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan masing-masing sebesar 2-3 porsi (150 gram) buah dan 3-5 porsi (250 gram) sayur. Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 yang melaporkan bahwa meskipun standar pedoman gizi sudah ditetapkan, namun proporsi rata-rata nasional konsumsi buah dan sayur yang kurang pada penduduk Indonesia

yaitu sebesar 95,5%. Disamping kurangnya bahwa perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak mengkonsumsi bumbu penyedap sebanyak 77,3%, diikuti oleh konsumsi makanan dan minuman manis sebanyak 53,1%, dan makanan berlemak sebanyak 40,7%. Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 melaporkan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi buah dan sayuran mencapai 112 gr/hari, jumlah tersebut lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi WHO yaitu sebanyak 400 gr/hari. Hal senada juga dilaporkan terjadi di Provinsi Bali, sejumlah 93, 37% remaja kurang mengonsumsi buah dan sayur. Proporsi penduduk Bali yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak sebanyak 31,8%, mengonsumsi makanan yang mengandung bumbu penyedap sebanyak 77,6%, dan perilaku konsumsi makanan instan sebanyak 4,4%, dan proporsi kurangnya makan buah-buahan dan sayuran dalam seminggu sebanyak 93,7% (Risksedas, 2018).

Mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak adekuat. Hal ini disebabkan mahasiswa lebih menyukai makanan pedas, asam, makanan cepat saji (*fast food*) serta cemilan dengan gizi yang rendah. Alasan mahasiswa lebih menyukai *fast food* karena penyajian makanan dinilai lebih menarik dibandingkan dengan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan (Elazmanawati, 2017). Selain

mengonsumsi makanan dengan gizi yang kurang, adapun faktor pola makan tidak adekuat yaitu tidak makan tepat waktu, menghindari kebiasaan sarapan pagi agar tidak terlambat mengikuti pembelajaran, dan menunda makan ketika lapar karena sibuk mengerjakan tugas dan merasa lelah dengan aktivitas yang padat (Fauziah, 2018).

Dampak yang ditimbulkan apabila pola makan tidak teratur yaitu ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat memicu terhadap gangguan sistem pencernaan (gastritis dan radang usus), sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang, kolik abdomen dan *typhoid*. Kelebihan lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif (tekanan darah tinggi, jantung koroner dan diabetes mellitus), obesitas, gangguan pencernaan dan penyakit lainnya (Hennyati, 2018). Jika pola makan tidak sehat masih dibiarkan dapat menimbulkan hal-hal negatif yang tidak hanya menjadi sumber penyakit bagi tubuh, tetapi juga membuat *self-esteem* menjadi rendah serta membawa seseorang untuk sulit berkonsentrasi dan menguasai emosi mereka sehingga menimbulkan stress.

Makan sebagai metode koping stres memiliki arti mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar, namun untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang

terjadi. (Wijayanti, 2017). Stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik (Oktavia, 2019). Stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk (Munir, 2015). Pada saat stress, akan terjadi pelepasan beberapa hormon yang memengaruhi perilaku makan serta asupan zat gizi. Perubahan hormon saat stress dapat menyebabkan obesitas. Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang bekerja dalam menekan rasa lapar. Mekanisme tersebut disebut *Acute Appetite Regulation*. Tubuh membutuhkan energi pengganti agar fungsi fisiologis tetap berjalan normal. Setelah beberapa waktu, kadar *glucocorticoid* di dalam pembuluh darah akan meningkat. *Glucocorticoid* berperan dalam aktivitas *lipoprotein lipase* di jaringan adiposa, sehingga meningkatkan simpanan lemak dalam tubuh, terutama lemak *visceral* (Wijayanti, 2017).

Adanya pembatasan sosial seperti kuliah secara daring juga dapat menimbulkan stres akademik. Keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Zheng, 2020). Hasil ini juga sesuai dengan teori Yusoof dan Rahim (2010, dalam

Puspita 2018) yang menyatakan bahwa penyebab stress mahasiswa yaitu stres akibat akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial, akibat dorongan dan keinginan serta akibat aktivitas kelompok. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) menyatakan bahwa pada masa pandemi COVID-19 dengan kenaikan kasus dan risiko penularan yang semakin tinggi, dapat mengancam kesehatan dari tiap individu yang ada termasuk mahasiswa sebagai seorang remaja. Karena itu, diperlukan pengetahuan gizi yang baik mengenai pola konsumsi gizi seimbang seperti mencukupi asupan sayur dan buah, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai isi piringku, membatasi gula, garam dan lemak, serta memastikan lauk yang dimasak matang dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hennayanti, (2018) didapatkan bahwa dari 62 responden terdapat 45 responden mengalami stres sedang yang dimana stres ini termasuk dalam tahapan stres tingkat III dan merupakan stres yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, gangguan pencernaan, maag, kenaikan/penurunan berat badan, sering merasa lelah, dan tidur lebih larut malam. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat 29 responden (46,8 %) mengalami tingkat stres sedang dengan pola makan teratur tetapi tidak sehat, 4 responden (6,4%) mengalami tingkat stres

sedang dengan pola makan tidak teratur tapi sehat dan 12 responden (19,4%) mengalami tingkat stres sedang dengan pola makan teratur dan sehat. Dari hasil penelitian ini terdapat adanya hubungan tingkat stres dan gangguan pola makan pada mahasiswi dengan p-value (0,042) dibawah nilai α (0,050).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh El Ansari dan Berg-Beckoff (2015) menunjukkan bahwa persentase nafsu makan lebih banyak disebabkan oleh stres sebesar (4%-55%) dan persentase kurang nafsu makan karena stres sebesar (42%-70%). Dalam kebiasaan pola makan, peneliti menjelaskan bahwa kebiasaan makan bergantung pada jenis penyebab stres seperti, misalnya stres pada saat ujian dan merasa terbebani dengan nilai akademis. Ketika mahasiswa berada pada kondisi stres maka akan menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat seperti makan berlebihan atau terlalu sedikit, mengonsumsi makanan berlemak, dan jarang mengonsumsi buah dan sayuran.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Stres Akademis dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dikarenakan banyaknya mahasiswa yang masih mengabaikan pentingnya pola makan yang sehat terutama pada mahasiswa yang sibuk menyusun tugas akhir dan memiliki tekanan akibat pembelajaran secara daring yang dapat memicu timbulnya stres akademik.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Maret – April 2021 secara *online* dan kuesioner telah disebarakan melalui *link google form*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tahun 2020. Jumlah sampel yang digunakan setara dengan jumlah populasi yaitu 412 orang dengan teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir atau mengikuti kegiatan perkuliahan dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang memuat pertanyaan mengenai stress akademik dan pola makan yang telah diuji menggunakan *face validity*. Total rentang skor stress akademik sebesar 18-90, hasil penilaian yaitu *lower level*/rendah (skor 18-45) dan *high level*/tinggi (skor 46-90). Total skor pola makan dengan rentang yaitu 15-75, diklasifikasikan menjadi tiga yaitu baik (skor 56-75), cukup (skor 36-55), dan kurang (skor 15-35). Penelitian ini telah dinyatakan “Laik Etik” oleh *Ethical Clearance* dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali nomor 03.0283/KEPITEKES-BALI/III/2021.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (n=412)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
20-23 tahun	345	83,7
24-26 tahun	3	0,7
27-29 tahun	23	5,6
> 29 tahun	113	27,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	82	19,9
Perempuan	330	80,1
Program Studi		
S1 Keperawatan Reguler	187	45,4
S1 Keperawatan Program B	41	10,0
D3 Keperawatan	23	5,6
D4 Keperawatan Anastesiologi	113	27,4
D3 Kebidanan	23	5,6
Magister Keperawatan	25	6,1
Status Tinggal Saat Ini		
Orangtua	210	51,0
Sanak Saudara	78	18,9
Sendiri	118	28,9
Keluarga	4	1,0
Mertua	2	0,5

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 412 responden, karakteristik umur responden terbanyak berasal dari kelompok dengan rentang usia 20-23 tahun yaitu 345 orang (83,7%) dan responden paling sedikit merupakan kelompok dari rentang usia 24-26 tahun yaitu berjumlah 3 orang (0,7%) Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak adalah perempuan 330 orang (80,1%), dan responden paling sedikit yaitu laki-laki dengan jumlah 82 orang (19,9%). Karakteristik responden

sesuai program studi, responden terbanyak yaitu berasal dari prodi S1 Keperawatan Reguler dengan jumlah 187 orang (45,4%), sedangkan responden yang paling sedikit berasal dari prodi D3 Keperawatan dan D3 Kebidanan dengan jumlah 23 orang (5,6%). Berdasarkan status tempat tinggal didapatkan bahwa responden terbanyak yaitu tinggal bersama orangtua dengan jumlah 210 orang (51,0%), sedangkan responden yang paling sedikit yaitu tinggal bersama mertua dengan jumlah 2 orang (0,5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kategori Stres Akademik Mahasiswa (n=412)

Hasil Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Lower Level</i> (Rendah)	64	15,5
<i>High Level</i> (Tinggi)	348	84,5

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat pernyataan stres akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali bahwa dari 412 responden sebanyak 348 responden (84,5%)

dikategorikan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (*high level*), sedangkan sebanyak 64 responden (15,5%) memiliki tingkat stres akademik yang rendah (*lower level*).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Mahasiswa (n=412)

Hasil Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	30	7,3
Cukup	226	54,9
Buruk	156	37,9

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat pernyataan pola makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang menunjukkan bahwa dari 412 responden sebanyak 156 responden (37,9%) dikategorikan memiliki pola

makan yang buruk, 226 responden (54,9%) memiliki pola makan yang cukup, sedangkan sebanyak 30 responden (7,3%) memiliki pola makan yang baik.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Mahasiswa (n=412)

		Stress Akademik	Pola Makan
Spearman's Rho	Stress Akademik	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.018
		N	412
	Pola Makan	Correlation Coefficient	-.1,17
		Sig. (2-tailed)	.018
		N	412

Berdasarkan tabel 5.7 diatas menunjukkan setelah dilakukan uji korelasi dengan menggunakan uji

korelasi *Spearman's Rho* didapatkan nilai *significancy* 0,018 yang menunjukkan bahwa korelasi antara

stres akademik dengan pola makan adalah bermakna ($P < 0,05$). Nilai korelasi *Spearman's Rho* sebesar -1,17 yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah tersebut berada dalam rentang 0,00-0,199 yang memiliki arah hubungan negatif yaitu semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk

PEMBAHASAN

Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa sebanyak 348 responden (84,5%) dikategorikan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (*high level*), sedangkan sebanyak 64 responden (15,5%) memiliki tingkat stress akademik yang rendah (*lower level*). Hal ini sejalan dengan penelitian Efendi, *et.al* (2020) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hassanudin bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun angkatan 2017 adalah tingkat stres berat yang berjumlah 17 responden (73%), tingkat stres sedang berjumlah 13 responden (27%) dan tidak terdapatnya kategori stres akademik dengan skala ringan. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik.

Peneliti juga berasumsi bahwa faktor-faktor stress akademik

disebabkan oleh mendapat tekanan dari orang tua. Seperti pernyataan pada kuesioner “Harapan orangtua untuk bisa lulus dengan nilai yang memuaskan membuat saya sedikit tertekan” dengan mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 152 orang (36,9%) dan sangat setuju 33 orang (8,0%). Hal ini sesuai dengan pernyataan Jayansankara *et.al* (2018), tingginya harapan bagi para mahasiswa membuat mereka mengalami tekanan yang berdampak buruk misalnya masalah pada kesehatan. Adapun gejala-gejala stress akademik yaitu emosional, fisik, dan perilaku.

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir. Seperti pernyataan pada kuesioner “Saya merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir tahun ini” dengan mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 233 (56,6%) dan sangat setuju sebanyak 36 (8,7%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Pamukhti (2016) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan sebesar 63.3%, stres sedang sebesar 35% dan stres berat sebesar 1.7%. Pamukhti menjabarkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik akan memiliki tingkat stres tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki

penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik umumnya stresnya rendah. Semakin tinggi semester yang dicapai, maka akan semakin besar rentang stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini menunjukkan hasil mengenai pola makan mahasiswa tingkat akhir yaitu sebanyak 156 responden (37,9%) dikategorikan memiliki pola makan yang buruk, 226 responden (54,9%) memiliki pola makan yang cukup, sedangkan sebanyak 30 responden (7,3%) memiliki pola makan yang baik. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali memiliki pola makan yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurwijayanti (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan yang cukup (46,3%). Hal ini dapat diartikan pemenuhan makan responden dari segi jumlah, jenis dan frekuensi makanan menunjukkan kategori cukup.

Peneliti berasumsi konsumsi makanan mahasiswa tingkat akhir cenderung tidak sehat dan didominasi oleh asupan lemak tinggi serta kadar glukosa yang tinggi. Seperti pernyataan pada kuesioner “Apakah anda mengonsumsi makanan manis?” dengan mayoritas responden menjawab sering sebanyak 176 (43,4%). Selain itu, pernyataan pada kuesioner “Apakah

anda mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti gorengan dan es krim?” dengan mayoritas responden menjawab sering sebanyak 150 (36,4%). Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Hasmawati (2021) sebagian besar mahasiswa tingkat akhir lebih makanan manis dan camilan yang mengandung lemak untuk mengurangi stress dalam mengerjakan tugas khususnya skripsi.

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memilih untuk tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. Seperti pernyataan pada kuesioner “Apakah anda menyempatkan diri untuk sarapan pagi sebelum beraktivitas?” dengan mayoritas responden menjawab jarang sebanyak 157 (38,1%). Pernyataan ini senada dengan penelitian Miko, *et.al* (2016) yang menunjukkan bahwa pola makan pagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh mempunyai suatu kecenderungan yang kurang baik. Hasil penelitian menyebutkan 91,0% mahasiswa memiliki kategori pola makan pagi yang kurang baik. Selain itu, hanya terdapat 9,0% mahasiswa yang memiliki pola makan yang baik. Adapun kurang baiknya pola makan mereka berkaitan dengan jenis sarapan, waktu sarapan yang tepat, serta tingkat kecukupan energi dari sarapan pagi.

Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi dengan pola makan yang buruk sebanyak 136 responden (33,1%). Analisis lebih lanjut dilakukan dengan *Spearman's rho* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk. Hubungan ini ditunjukkan dengan hasil $p = 0,018 > \alpha (0,05)$ dengan nilai korelasi *Spearman's Rho* sebesar $-1,17$ yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah tersebut berada dalam rentang $0,00 - 0,199$ yang memiliki arah hubungan negatif. Dapat diartikan bahwa tingginya stres akademik berpengaruh dengan pola makan yang buruk.

Adapun hasil penelitian dari Syaroffi (2018) dengan sampel sebanyak 34 mahasiswa dengan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan hubungan yang signifikan ($\rho = 0,008$, $r = -0,448$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin berat stres yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin cenderung mengalami

perilaku dan pola makan berlebih. Untuk menghindari dampak buruk dari adanya stres serta pola *emotional eating*, sebaiknya mahasiswa melakukan monitoring pemilihan makan yang sesuai dengan kebutuhan Angka Kecukupan Gizi, serta menyeimbangkan asupan sesuai pedoman piring.

Stres memiliki dampak pada pengaturan pola makan dan pemilihan jenis makanan. Saat stres muncul, tubuh akan melepaskan hormon sehingga keinginan untuk memilih jenis makanan tertentu seperti makanan yang mengandung banyak gula serta makanan tinggi lemak seperti makanan pedas dan berminyak. Hal ini dapat menyebabkan adanya gangguan pola makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan gangguan makan yang berhubungan dengan masalah psikologi.

Dari hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk. Pada kondisi stres, keinginan untuk mengonsumsi makanan dengan asupan gizi kurang serta mengandung kolestrol yang tinggi dapat memicu timbulnya gangguan makan yang berdampak pada kesehatan. Maka dari itu, mahasiswa perlu melakukan monitoring makanan yang sehat dan tepat serta pengaturan frekuensi jadwal makan yang teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini disimpulkan tidak ada hubungan stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Nilai korelasi *Spearman's Rho* sebesar $-1,17$ yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat rendah, dimana rentang korelasi sangat rendah tersebut berada dalam rentang $0,00 - 0,199$ yang memiliki arah hubungan negatif yaitu semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin buruk.

Saran

Diharapkan bagi mahasiswa khususnya tingkat akhir dapat menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan seperti melakukan monitoring pemilihan makan yang benar sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi makanan yang bergizi, serta tidak menunda jadwal makan walaupun berada di tengah kesibukan kegiatan akademik seperti belajar dan mengerjakan tugas akhir. Bagi pihak institusi pendidikan diharapkan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dengan melakukan intervensi berupa pemberian konseling dan manajemen stress serta penyampaian materi tentang pentingnya menjaga pola makan agar tetap sehat. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat melakukan penelitian yang bersifat

analitik untuk mengetahui faktor yang memengaruhi kedua variabel yang akan diteliti serta mencari keterbaharuan dari penyebab pola makan yang tidak sehat. Peneliti juga perlu melakukan penelitian observasional agar jawaban dari responden sesuai dengan keadaan yang dialami.

KEPUSTAKAAN

- Abel, Y., Nur, M.L., Toy, S. M., & Jutomo, L (2019). Stress, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52-57.
- Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Prenada Media.
- Amandatiana, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Kharisma Persada. *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*. 35-41.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and It's Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale.

- Health Psychology Open*, 2(2).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., dkk. (2020). *The Psychological Impact of the Covid-19 Epidemic on College Students in China*, 287. Diperoleh pada tanggal 1 Desember 2020, dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120305400>
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2018*. Diperoleh pada tanggal 23 Oktober 2020, dari <https://www.diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-bali-2018/>
- Fatkhul M., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Fink G. (2009). *Stress: Definition and History. The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia*. Australia: Elsevier Ltd. Diperoleh pada tanggal 29 November 2020, dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780080450469000760?via%3Dihub>
- Hennayati, Sri., Mardiana, E., & Saniyah, N. (2018). Hubungan Tingkat Stress dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan Gangguan Pola Makan pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKES Dharma Husada Bandung. *Sehat Masada*, 12(1), 13-19.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17-25.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kemenkes RI. Diperoleh pada tanggal 22 Oktober 2020, dari https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Miko, A., & Dina, P.B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83-87.

- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Naftali, Y. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kecukupan Gizi Mahasiswa Asrama Kalimantan Utara di Yogyakarta. *KELUARGA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 4(2), 83-89.
- Niman, S. (2017). *Ilmu Dasar Keperawatan 1*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Selemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 4). Jakarta: Salembang Medika.
- Nurwijayanti, N. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 54-63.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *J. Psikol*, 3, 115-126.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Laporan Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Diperoleh pada tanggal 23 Oktober 2020, dari [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: UGM press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI & ITEKES Bali.

- Syarofi, N. Z., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Sedang Menyusun Skripsi. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279-286.
- World Health Organization (WHO). (2003). *Effectiveness of Interventions and Programmes Promoting Fruit and Vegetable Intake. Joint WHO/FAO Workshop on Fruit and Vegetables for Health*. Diperoleh pada tanggal 14 November 2020, dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43147/9241592869_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.