

## HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA TUGAS AKHIR PADA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS SYIAH KUALA

*The Relationship Between Academic Stress and Eating Pattern Among Final-Year Students at Faculty of Nursing at Universitas Syiah Kuala*

Frisca Salsabila<sup>1</sup>, Arfiza Ridwan<sup>2</sup>, T. Samsul Alam<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

<sup>2,3</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Alamat Korespondensi: Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala,  
Kota Banda Aceh, Aceh  
E-mail: arfizaridwan@usk.ac.id

### ABSTRAK

Stres akademik sering dialami mahasiswa tingkat akhir akibat beban tugas akhir yang berat, seperti revisi, tekanan tenggat waktu, dan interaksi dengan pembimbing. Kondisi ini memengaruhi pola makan mereka yang ditandai dengan kebiasaan menunda atau melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan instan, camilan tinggi kalori, atau justru kehilangan nafsu makan. Perubahan pola makan ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang pada akhirnya memengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan pola makan pada mahasiswa tugas akhir. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan metode *total sampling* yang melibatkan 130 responden. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan pada November 2023. Data dikumpulkan melalui angket yang disebarakan menggunakan tautan *Google Form*. Instrumen penelitian mencakup *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan kuesioner terkait pola makan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 63,1% responden mengalami tingkat stres sedang, dan 63,1% memiliki pola makan yang kurang baik. Analisis data menunjukkan  $p\text{-value} = 0,002$ , yang mengindikasikan adanya hubungan antara stres akademik dan pola makan pada mahasiswa tugas akhir. Institusi pendidikan dan perawat komunitas diharapkan dapat menyediakan skrining rutin, layanan konseling, serta program manajemen stres dan edukasi mengenai pola makan sehat bagi mahasiswa.

**Kata kunci :** Kinerja akademik, Pola Makan, Mahasiswa, Tugas Akhir

### ABSTRACT

*Academic stress is often experienced by final-year students due to the heavy workload of their final projects, such as revisions, deadline pressure, and interactions with advisors. This condition affects their eating habits, characterized by delaying or skipping meals, consuming instant foods, high-calorie snacks, or even losing appetite. These changes in eating patterns impact both physical and mental health, ultimately affecting the students' academic performance. This study aims to examine the relationship between academic stress levels and eating habits among final-year students. This research employs a descriptive-correlational design using total sampling method, involving 130 respondents. The study was conducted at the Faculty of Nursing in November 2023. Data were collected through a questionnaire distributed via a Google Form link. The research instruments included the Perceived Stress Scale (PSS-10) and a questionnaire related to eating habits. The findings reveal that 63.1% of respondents experienced moderate stress, and 63.1% exhibited poor eating habits. Data analysis showed a  $p\text{-value}$  of 0.002, indicating a significant relationship between academic stress and eating habits among final-year students. Educational institutions and community nurses are encouraged to provide regular screenings, counseling services, as well as stress management programs and education on healthy eating habits for students.*

**Keywords:** Academic performance, Diet, Students, Final Project



## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi merupakan salah satu isu kesehatan utama di Indonesia, di mana gizi kurang dan gizi lebih sering ditemukan pada usia dewasa. Status gizi menjadi indikator penting untuk menilai kualitas sumber daya manusia. Masalah gizi tidak terlepas dari pola makan yang diterapkan sehari-hari, terutama pada usia dewasa awal seperti mahasiswa (Makhrajani Majid et al., 2018). Pola makan merujuk pada bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan nutrisinya, yang tercermin dalam jenis makanan yang dikonsumsi, waktu makan, frekuensi makan, serta kebiasaan makan sehari-hari (R. V. I. Putri & Rachman, 2023).

Pola makan seimbang sangat penting bagi mahasiswa karena berpengaruh pada kinerja akademik dan kesehatan mental. Asupan makanan bergizi mampu meningkatkan fokus, memperbaiki suasana hati, serta menjaga energi yang dibutuhkan untuk belajar (Nikarli et al., 2024). Namun, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa menyebabkan pola makan yang salah, seperti melewatkan makan pagi, mengikuti diet, mengonsumsi camilan, mengurangi konsumsi sayur-sayuran, dan mengonsumsi makanan berenergi tinggi (Tam et al., 2017).

Penelitian pada mahasiswa tahun pertama di University College of London menunjukkan bahwa stres memengaruhi perilaku makan mahasiswa. Sebanyak 42% responden melaporkan penurunan asupan makanan, sedangkan 38% responden lainnya mengalami peningkatan konsumsi makanan.

Selain itu, kondisi stres juga menyebabkan perubahan preferensi makanan, terutama peningkatan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak jenuh, serta perubahan frekuensi dan pola makan (Jayadi et al., 2024).

Hasil *Global School Health Survey* menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa di Indonesia masih tergolong kurang baik. Sebanyak 44,6% mahasiswa tidak terbiasa sarapan, dan sebagian besar mahasiswa, yaitu 93,6%, memiliki asupan serat dari sayur dan buah yang belum mencukupi. Selain itu, sekitar 42,18% mahasiswa dilaporkan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Ningsih et al., 2025).

Di Provinsi Aceh, pola makan mahasiswa tingkat akhir menjadi perhatian tersendiri. Data Dinas Kesehatan Aceh (2022) menunjukkan bahwa sekitar 42% mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah nilai gizi (Seventia et al., 2025). Selain itu, data dari Klinik Pratama USK dalam periode Januari-September 2024 tercatat sejumlah kasus masalah pencernaan di kalangan mahasiswa, seperti Dispepsia (432 kasus), GERD (115 kasus), GEA (111 kasus), dan Diare (22 kasus). Menurut Indriasmita et al. (2023), pola makan yang buruk dapat disebabkan oleh stres yang dialami mahasiswa.

Stres dapat memengaruhi konsentrasi hormon seperti kortisol, insulin, ghrelin, dan leptin, yang berperan dalam perilaku makan (Herhaus et al., 2020). Peningkatan kortisol dapat memicu konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, sedangkan beberapa individu kehilangan nafsu makan akibat



hormon CRH (Wijayanti et al., 2019). Kondisi ini berdampak pada kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan akademik mereka (Multazami, 2022).

Stres merupakan suatu hal yang tidak akan dapat dihentikan dari hidup manusia (Masthura, 2025). Mahasiswa masuk dalam golongan yang mudah sekali mengalami stres akibat tuntutan akademik (Widiyawati & Afifah, 2021). Stres akademik sering kali dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Mereka menghadapi banyak tekanan, seperti revisi berulang, kesulitan menemukan literatur, serta tuntutan penyelesaian tepat waktu (Djoar et al., 2024). Selain itu, penerapan kurikulum percepatan pada Pendidikan Ners sejak 2021 semakin menambah beban mahasiswa (Haryanti et al., 2021). Tekanan tersebut dapat melampaui kemampuan adaptasi mereka dan memicu stres akademik yang berkontribusi terhadap perubahan pola makan, baik dalam hal kualitas maupun kuantitas.

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah Roy Adaptation Model, yang menjelaskan bahwa kesehatan dapat ditingkatkan dengan mempertahankan perilaku adaptif dan mengubah perilaku yang tidak adaptif. Individu perlu merespons secara positif terhadap perubahan lingkungan dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan fisiologisnya, termasuk dalam hal pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik (Philips & Haris, 2017).

Stres akademik pada mahasiswa merupakan permasalahan yang banyak

dilaporkan dan diketahui berdampak pada kondisi psikologis serta perilaku kesehatan. Penelitian internasional menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi asupan dan pola makan mahasiswa, sementara di Indonesia sebagian mahasiswa juga dilaporkan mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi (Ningsih et al., 2025).

Sejalan dengan temuan tersebut, pengumpulan data awal pada 7 mahasiswa Keperawatan Universitas Syiah Kuala Angkatan 2021 menunjukkan bahwa mereka merasa kelelahan, gelisah, dan khawatir, terutama karena takut tertinggal dari teman-teman dan kesulitan mengatur waktu antara tugas akhir dan mata kuliah lainnya. Hal ini menyebabkan mereka mengalami stres. Perubahan pola makan juga terjadi, di mana tiga mahasiswa mengaku sering menunda atau melewatkan makan saat tugas menumpuk. Sementara itu, empat mahasiswa lainnya merasa lebih baik dengan mengonsumsi makanan favorit atau cemilan saat mengerjakan tugas, bahkan makan lebih banyak ketika bekerja bersama teman.

Mengingat stres akademik dapat berpengaruh terhadap perubahan pola makan mahasiswa, maka diperlukan penanganan agar tidak menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan dan penurunan energi yang akan mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan pola makan pada mahasiswa dengan tugas akhir guna memahami faktor-faktor risiko



yang dapat diintervensi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Namun demikian, belum ditemukan *evidence* terkait hubungan stres dan pola makan pada mahasiswa dengan tugas akhir di Prodi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.

## METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Tugas Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, yang berjumlah 131 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Namun, karena peneliti juga merupakan mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Tugas Akhir, maka nama peneliti dikeluarkan dari daftar sampel untuk menghindari bias penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel akhir dalam penelitian ini adalah 130 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (stres akademik) dan variabel dependen (pola makan) menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*, selama 5 hari di bulan November 2024.

Stres akademik diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia melalui proses *back translation* dan terbukti valid serta reliabel (*Cronbach's Alpha* = 0,811). Kuesioner terdiri dari 10 item dengan skala

Likert 0–4, dengan reverse scoring pada item positif. Skor total dikategorikan menjadi stres ringan (1–13), stres sedang (14–26), dan stres berat (27–40).

Pola makan diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Safitri (2015) yang telah diuji validitas dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha* = 0,840). Kuesioner terdiri dari 12 item dengan skala Likert 1–3 berdasarkan parameter frekuensi makan dan jenis makanan. Skor total dikategorikan menjadi pola makan baik (12–24) dan pola makan kurang baik (25–36).

Penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip Kode Etik Asosiasi Medi Dunia (Deklarasi Helinski) dan telah mendapatkan surat lulus etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan nomor etik 111040111024. Analisa data terdiri dari analisa univariate dan Analisis *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Data Demografi Mahasiswa Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Karakteristik responden penelitian meliputi usia, jenis kelamin, dan status tempat tinggal mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi data demografi Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Demografi	Frekuensi	%
Usia		
20 tahun	24	18,5
21 tahun	94	72,3
22 tahun	11	8,5



23 tahun	1	0,8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	6	4,6
Perempuan	124	95,4
<b>Status Tempat Tinggal</b>		
Bersama Orang Tua	47	36,2
Bersama Saudara	8	6,2
Kos/Mengontrak	75	57,7
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala berusia 21 tahun (72,3%), berjenis kelamin perempuan (95,4%) dan pada umumnya responden tinggal di kos/mengontrak (75%).

### B. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi	%
Ringan	25	19,2
Sedang	82	63,1
Berat	23	17,7
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala berada pada kategori sedang (63,1%).

Selain tingkat stres akademik, analisis univariat juga dilakukan untuk mengetahui distribusi pola makan mahasiswa. Distribusi frekuensi pola makan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala disajikan pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Pola Makan Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Pola Makan	Frekuensi	%
Baik	48	36,9
Kurang Baik	82	63,1
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa mayoritas pola makan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala berada pada kategori kurang baik (63,1%).

### C. Analisa Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan pola makan mahasiswa. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres akademik dan pola makan disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Hubungan stres akademik dengan pola makan Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Stres Akademik	Pola Makan				Total	p
	Baik		Kurang Baik			
	f	%	f	%	f	
Ringan	17	68	8	25	25	0,002
Sedang	25	30,5	57	69,5	82	
Berat	6	26,1	17	73,9	23	
Total	48	36,9	82	63,1	130	

Sumber: Data Primer (2024)



Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 25 responden dengan tingkat stres akademik ringan, 17 (68%) diantaranya memiliki pola makan yang baik dan 8 (32%) orang memiliki pola makan yang kurang baik. Sementara itu, dari 82 responden dengan tingkat stres akademik [sedang, 25 (30,5%) orang memiliki pola makan yang baik, dan 57 (69,5%) memiliki pola makan yang kurang baik. Selanjutnya, dari 23 responden dengan tingkat stres akademik berat, 6 (26,1%) orang memiliki pola makan yang baik dan 17 (73,9%) orang memiliki pola makan yang kurang baik.

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0.002 yang berarti  $< 0,05$  yang menandakan bahwa hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak, berarti terdapat hubungan antara stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tugas Akhir

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 130 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun tugas akhir, didapatkan data bahwa sebagian besar responden berada pada stres sedang yaitu sebanyak 82 (63,1%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Akbari (2022) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun skripsi, mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang

dengan persentase 69,4%. Hasil penelitian Karlina Hale et al. (2023) pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara didapatkan hasil 43,9% stres sedang dan 38,6% stres berat. Penelitian dengan responden yang sama juga dilakukan oleh Hennyati et al. (2018) pada mahasiswi yang menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA), mendapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami stres dalam rentang sedang yaitu sebanyak 70,9% dan stres ringan sebanyak 29,1%.

Menurut Ratnaningtyas & Fitriani (2019), mahasiswa yang mengalami stres dapat dipengaruhi oleh beragam faktor. Salah satu faktor pemicunya adalah tekanan mental, yang muncul dari tuntutan seperti beban akademik, khususnya banyaknya tugas yang harus diselesaikan, termasuk penyusunan tugas akhir yang menjadi kewajiban bagi mahasiswa tingkat akhir. Proses menyelesaikan tugas akhir bisa memicu stres, terutama saat berhadapan dengan pembimbing, menghadapi banyak revisi, mengalami kesulitan menemukan referensi, serta dituntut untuk menyelesaikan tugas tepat waktu demi mengikuti ujian. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres mental dan kecemasan pada mahasiswa (Djoar et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pada tahap akhir studi mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebesar 57,4%. Faktor utama penyebab stres ini adalah tuntutan akademik, terutama terkait penyelesaian tugas akhir. Dalam hal ini,



mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir rentan mengalami *burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang mencakup fisik, emosional, dan mental. *Burnout* terjadi akibat keterlibatan intensif dalam aktivitas yang penuh tuntutan dalam jangka waktu yang lama, seperti pada mahasiswa yang menghadapi tugas akhir mereka.

Pada penelitian ini, rentang usia mahasiswa yang tergolong ke dalam usia dewasa awal yaitu 20-23 tahun, mayoritas mereka di usia 21 tahun, yaitu sebanyak 94 responden. Usia sangat berhubungan dengan pengalaman individu dalam menghadapi berbagai stresor, sehingga semakin dewasa seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola stres. Hal ini menyebabkan tingkat stres akademik cenderung lebih rendah seiring bertambahnya usia, meskipun menghadapi jenis stresor yang serupa (Saifudin et al., 2023).

### **Pola Makan Mahasiswa Tugas Akhir**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 130 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun tugas akhir, didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 82 responden (63,1%). Hal ini menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun tugas akhir dikategorikan kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mustofa et al. (2024) pada 73 mahasiswa Prodi Kedokteran Fakultas

Kedokteran Universitas Malahayati yang melaporkan sebanyak 44 responden (60,3%) memiliki pola makan yang buruk disebabkan oleh beberapa hal: jadwal kuliah yang padat sehingga melewatkan sarapan dan makan siang, sering memilih makanan instan atau makanan kalori tinggi karena ketersediaan dan mudah diakses.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmi et al. (2020) tentang pola makan mahasiswa berdasarkan konsep *Healthy Eating Plate* menunjukkan bahwa hanya 2,1% mahasiswa yang memiliki pola makan yang cukup, sementara 97,9% lainnya termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian, pola makan mahasiswa secara keseluruhan dinilai masih kurang berdasarkan standar *Healthy Eating Plate*.

Berdasarkan data demografi, didapatkan bahwa 75 orang (57,7%) tinggal di kos/mengontrak. Hasil penelitian oleh Wijayanti et al. (2019), kurangnya asupan makanan pada mahasiswa kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar dari mereka hidup secara mandiri, sehingga tidak ada orang lain yang menyiapkan makanan saat mereka pulang. Selain beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa sebagian besar dana mereka dialokasikan untuk biaya penelitian, sehingga anggaran untuk kebutuhan makanan menjadi berkurang.

Dari hasil olah data kuesioner, didapatkan bahwa 66 orang (50,8%) kadang-kadang tidak nafsu makan di pagi hari, 107 orang (82,3%) terkadang mengonsumsi fast food, dan 18 orang (13,8%) tidak pernah



mengonsumsi sayur. Hal ini sesuai yang dikatakan oleh Tam et al. (2017) dalam penelitiannya, bahwa Mahasiswa sering melewatkan makan pagi, mengikuti diet, mengonsumsi cemilan, mengurangi konsumsi sayur, dan mengonsumsi makanan berenergi tinggi.

### **Hubungan Stres Akademik dan Pola Makan Mahasiswa Tugas Akhir**

Hasil analisa penulis berdasarkan perhitungan *Chi-Square* diperoleh *p-value* 0,002 yang berarti nilai *p-value* <0,05 maka ( $H_0$ ) ditolak, ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun tugas akhir. Sebuah studi *cross sectional* menunjukkan hasil yang serupa, yaitu terdapat hubungan signifikan antara stres dan pola konsumsi makanan yang dilakukan oleh Abel et al. (2020) pada 71 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Cendana. Ditemukan bahwa responden dengan tingkat stres berat memiliki risiko 6,5 kali lebih tinggi untuk memiliki pola makan yang buruk dibandingkan dengan responden yang mengalami tingkat stres ringan.

Penelitian ini diperkuat lagi oleh salah satu penelitian yang dilakukan oleh El Ansari dan Berg-Beckhoff (2015) pada mahasiswa di Mesir, ditemukan prevalensi peningkatan nafsu makan akibat stres sebesar (4% - 5%) dan prevalensi penurunan nafsu makan karena stres sebanyak (42% - 70%). Peneliti mengungkapkan bahwa kebiasaan makan bergantung pada jenis stressor, seperti stres

ujian dan perasaan terbebani dengan nilai akademis. Saat mahasiswa mengalami stres maka akan menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat seperti makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, banyak makan makanan berlemak, serta jarang makan buah dan sayur.

Pada tingkat biologis, stres mengaktifkan produksi hormon kortisol yang dapat mempengaruhi pola makan, mendorong individu untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori dan berlemak sebagai respons terhadap stres. Walaupun ini hanya memberikan kenyamanan sementara, kebiasaan ini dapat memperburuk pola makan dan kesehatan jangka panjang (Syarofi & Muniroh 2020).

Mahasiswa yang tinggal di kos sering kali menghadapi tantangan unik yang dapat memengaruhi pola makan dan tingkat stres mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi tempat tinggal, seperti tinggal di kos, dapat berkontribusi pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Sebuah studi oleh Hasmawati et al. (2021) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos cenderung memiliki pola konsumsi yang buruk, terutama saat mengalami stres akademik. Penelitian ini mencatat bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah sering kali mengandalkan makanan cepat saji dan camilan karena keterbatasan waktu dan aksesibilitas, yang dapat memperburuk pola makan mereka saat menghadapi tekanan tugas akhir.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Roy Adaptation Model*, di mana stres akademik sebagai stressor lingkungan



memengaruhi mekanisme adaptasi mahasiswa. Ketidakmampuan mengelola stres secara adaptif dapat menyebabkan pola makan tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan respons adaptif ditunjukkan melalui pola makan seimbang. Sesuai teori Roy, perilaku makan yang sehat mencerminkan adaptasi yang baik terhadap stressor, sedangkan pola makan tidak sehat menunjukkan adaptasi yang maladaptif, yang berisiko bagi kesehatan.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dan pola makan mahasiswa tugas akhir dengan *p-value* 0,002.

### Saran

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku makan buruk, seperti faktor ekonomi, budaya, dan status tempat tinggal. Mahasiswa dengan stres sedang dan pola makan kurang baik disarankan memanfaatkan layanan konseling kampus, rutin beraktivitas fisik, dan membuat rencana makan bergizi seimbang. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat komunitas dalam melakukan skrining dan intervensi terkait stres dan pola makan mahasiswa, serta bagi instansi pendidikan untuk mengimplementasikan program manajemen stres dan layanan konseling untuk mendukung mahasiswa selama menyusun tugas akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. (2020). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2126>
- Akbari, S. P., Fithria, & Armita, Y. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19. *JIM FKep* (Vol. 6, Issue 1). Universitas Syiah Kuala.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik*. 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- El Ansari, W., & Berg-Beckhoff, G. (2015). Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11), 14164–14176. <https://doi.org/10.3390/ijerph121114164>
- Haryanti, F., Nursanti, I., Nuraini, T., Hidayati, W., Prabawati, D., Trisyani, Y., Sukartini, T., Arofiati, F., & Purwanti, N. H. (2021). *Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021*. Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI).
- Hasmawati, Usman, & Fitriani Umar. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>
- Indriasmita, K., Fatikhah, A. D. N., Yasmin, R. N. A. K., Kholifah, A. N., Timor, A. V., Kartika, A. D. S., & Az-Zahra, F. (2023). Pengaruh Stres terhadap



- Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Majemuk*, 2(2), 231–239.  
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/majemuk>
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., Wahyuni, S., Kesehatan dan Bisnis Surabaya, I., Medokan Semampir Indah No, J., Semampir, M., Sukolilo, K., & Timur, J. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), 14024-14034. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5256>
- Karlina Hale, L., Doko, R., & Rammang, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 30–36.  
<https://doi.org/10.59435/gjimi.v1i3.41>
- Makhrajani Majid, Suherna, & Haniarti. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), 24–33.  
<https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Masthura, S., Satria, B., & Maulina, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Gim Online Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 5(2), 150–158.  
<https://doi.org/10.30587/ijpn.v5i2.9088>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Ningsih, M. P. A. L., Aspihan, M., & Luthfa, I. (2025). Gambaran pola makan dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 93–104.  
<https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4891>
- Nikarli, M., Citra Putri, D., Intan Aprilia, N., Cahya Dewi, A., Doevri Yulianti Sihombing, K., Pembayun, I., Aulya Putri, N., & Zulfa Istiqomah, N. (2024). Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 164–176.  
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Philips, K. D., & Haris, R. (2017). Sister Callista Roy: Model Adaptasi (Model Konseptual Keperawatan). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Elsevier.
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Indeks Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1, 58–64.  
<https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1345>
- Rahmi, N. A., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 32(1), 41.  
<https://doi.org/10.24198/jkg.v32i1.22894>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *EDU MASDA*, 3(2).  
<https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Safitri, R. (2015). *Hubungan Stres Dengan Pola Makan Mahasiswa profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala*. [Unpublished Thesis] Universitas Syiah Kuala.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik



- pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Seventia, A. I., Jihad, F. F., Farisni, T. N., & Rahma, C. (2025). Hubungan Pola Makan, Durasi Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Dikalangan Mahasiswa Universitas Teuku Umar Tahun 2024. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.566>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.38-44>
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*, 37, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>
- Widiyati, W., & Afifah, Y. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di Era Pembelajaran Virtual Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(2), 128–137. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v2i2.3340>
- 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. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>

