

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM AS-SYAFI'YAH JAKARTA TIMUR TAHUN 2021

P-ISSN: 2477-6408 | E-ISSN: 2656-0046

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/2141>

DOI : 10.34005/afiat.v7i01.2141

Naskah Dikirim: 05-05-2021

Naskah Direview: 11-05-2021

Naskah Diterbitkan: 12-06-2021

Devita Miliandani
Devitamiliandani@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Zuhriya Meilita
Zuhriya@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

ABSTRAK

Pada akhir masa perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir harus melengkapi persyaratan akademik, salah satunya adalah membuat skripsi. Tak jarang saat proses penyusunan skripsi, mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa kendala dan tuntutan. Kendala dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir ini dapat menjadi stressor. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mudah mengalami stres. Stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan yang dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah. **Metode Penelitian** menggunakan *deskriptif korelatif*. Jumlah populasi sebanyak 103 mahasiswa. Sampel diambil dengan teknik *Proportional sampling* sebesar 79 mahasiswa. Tetapi dalam penelitian ini hanya dilakukan pada 57 responden karena 22 responden lainnya tidak sesuai dengan kriteria inklusi yang ditentukan. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan *Chi-Square*. **Hasil penelitian** menunjukkan hasil analisis diperoleh nilai *Chi-Square* didapatkan nilai $P = 0.024 \leq 0.05$. **Simpulan** ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA Jakarta. **Saran** untuk mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA disarankan untuk dapat meningkatkan pengetahuan seputar strategi koping stres agar dapat mengatasi stressor dengan baik.

Kata Kunci : IMT, Status Gizi, Tingkat Stres.

ABSTRACT



Jurnal Afiat : Kesehatan dan Anak is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

*At the end of the lecture period, final year students must complete academic requirements, one of which is writing a thesis. Not infrequently during the thesis preparation process, final year students experience several obstacles and demands. Constraints and demands faced by final year students can be a stressor. This can cause final year students to easily experience stress. Stress can disrupt the body's balance with stress sufferers. One of the body balances that are disturbed due to stress is the body's physiology related to food intake which can affect the nutritional status of students. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and nutritional status in final year students at the Faculty of Health Sciences, As-Syafi'iyah Islamic University. **Methods** this study used a descriptive correlative, amount of population at this research is counted 103 students. Samples taken by proportional sampling technique of 79 students. But in this study, only 57 respondents were conducted because the other 22 respondents did not meet the specified inclusion criteria. The analysis used univariate and bivariate using chi-square. **Result** showed the results of the Chi-Square analysis, the P value = $0.024 \leq 0.05$. **Conclusion** there is a significant relationship between stress levels and the nutritional status of final year students of FIKes UIA Jakarta. **Suggestions** for final year students of FIKes UIA are suggested to be able to increase knowledge about stress coping strategies in order to cope with stressors well.*

Keywords: BMI, Nutritional Status, Stress Level.

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon fisik dan emosional seseorang ketika ada perubahan lingkungan yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri (Kemenkes RI, 2018). Stres juga dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan dan kondisi sosial yang berpotensi dapat merusak dan tidak terkontrol (Khaerul Umam, dalam Manginte 2015).

Pada akhir masa perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir harus melengkapi persyaratan akademik, salah satunya adalah membuat skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi, tak jarang mahasiswa mengalami beberapa kendala dan tuntutan seperti sulitnya mencari judul, revisi yang terus menerus atau bahkan takut untuk bertemu dengan dosen pembimbingnya. Hal tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang tidak

dapat mengatasi stressor dengan coping yang baik, dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir menyebabkan mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi dalam perkuliahan termasuk saat proses bimbingan dengan dosen pembimbing, menurunnya minat dan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Saat seseorang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Oleh karena itu, tubuh akan merespons stres dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respons fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan (Arinda & Andreas, 2020). Respon individu

dalam menghadapi stres berbeda-beda jika dikaitkan dengan kebiasaan makannya. Saat tubuh mengalami stres, tubuh memberikan perintah dari hipotalamus ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon kortisol ini yang memiliki efek dalam meningkatkan nafsu makan. Sedangkan penurunan nafsu makan disebabkan karena kelenjar adrenal mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin yang memicu respon tubuh untuk menunda makan (Rahmawati, 2020). Menurut Stuart (2016) stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Anorexia Nervosa* dan kegemukan. Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang yang mengalami stres.

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Kiromah, 2020).

Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Gizi kurang bisa menimbulkan malnutrisi pada individu karena konsumsi nutrisi yang tidak adekuat. Gizi kurang pada mahasiswa membuat mahasiswa cenderung mudah mengantuk, kurang bergairah dan masalah pada daya pikir yang dapat mengganggu proses penyusunan skripsi. Sedangkan gizi lebih dapat memicu berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2021, Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, diperoleh hasil 7 dari 10 mahasiswa mengalami gejala-gejala stress seperti merasakan cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, tidur tidak teratur serta sulit berkonsentrasi sedangkan 3 diantaranya tidak mengalami gejala yang mengarah ke stres. Dari 7 mahasiswa yang mengalami gejala stres, 2 diantaranya mengalami peningkatan nafsu makan, 4 mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan serta 1 mahasiswa tidak mengalami perubahan nafsu makan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Tahun 2021.

Adapun tujuan dari penelitian adalah :

1. Tujuan Umum
Mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam As-Syafi'iyah
2. Tujuan Khusus
 - a. Teridentifikasi gambaran tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam As-Syafi'iyah
 - b. Teridentifikasi gambaran status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan

- Universitas Islam As-Syafi'iyah
- c. Diketahui hubungan tingkat stress dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam As-Syafi'iyah

METODE PENELITIAN

1. Desain dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada analisis data-data numerik (Angka) yang diolah dengan statistik. Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif*, yaitu untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel-variabel lainnya yang dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan signifikansi secara statistik.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

A. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah.

B. Waktu

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Februari – Juli 2021

C. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan yang sedang menyusun skripsi yang terdiri dari kelas reguler, P2K, dan kelas khusus RSUD sebanyak 103 mahasiswa.

D. Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dengan menggunakan teknik *Proportional sampling* dan didapatkan sebanyak 79 sampel. Akan tetapi, sampel yang digunakan hanya sebanyak 57 responden karena 22 responden lainnya tidak sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan adalah sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Bersedia menjadi responden
 - b. Mahasiswa yang belum menyelesaikan proposal
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Tidak bersedia menjadi responden
 - b. Mahasiswa yang sakit

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel yang diteliti.

A. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir FIKes UIA

Tabel 1
Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir FIKes UIA

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase %

Ringan	26	45,6
Sedang	24	42,1
Berat	7	12,3
Total	57	100.0

Status Gizi	Frekuensi	Persentase %
Peningkatan IMT	22 35	38,6 61,4
Penurunan IMT		
Total	57	100.0

B. Gambaran Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FIKes UIA

Tabel 2
Distribusi Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FIKes UIA

mengetahui hubungan antara variabel digunakan uji statistik *Chi-Square* dengan bantuan program SPSS 22 yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

2. Analisa Bivariat

Analisa data hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Tahun 2021. Untuk

A. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Tahun 2021.

Tabel 3
Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir FIKes UIA

Tingkat Stres	Status Gizi		Total	P Value
	Peningkatan IMT	Penurunan IMT		.024
Ringan	15 26,3%	11 19,3%	26 45,6%	
Sedang	5 8,8%	19 33,3%	24 42,1%	
Berat	2 3,5%	5 8,8%	7 12,3%	
Total	22 38,6%	35 61,4%	57 100,0%	

Dari tabel tabulasi silang diatas menjelaskan bahwa tingkat stres dengan status gizi sebagai berikut :

1. Tingkat stres yang ringan dengan status gizi yang mengalami peningkatan IMT

sebanyak 26,3%, tingkat stres yang ringan dengan status gizi yang mengalami penurunan IMT sebanyak 19,3%

2. Tingkat stres yang sedang dengan status gizi yang mengalami peningkatan IMT

sebanyak 8,8%, tingkat stres yang sedang dengan status gizi yang mengalami penurunan IMT sebanyak 33,3%

3. Tingkat stres yang berat dengan status gizi yang mengalami peningkatan IMT sebanyak 3,5%, tingkat stres yang berat dengan status gizi

PEMBAHASAN

A. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 57 responden terdapat 26 responden (45,6%) memiliki tingkat stres yang ringan, gejala yang dirasakan responden seperti menjadi mudah cemas, terkadang mudah merasa kesal, terkadang sulit merasa santai, dan gelisah. 24 responden (42,1%) memiliki tingkat stres yang sedang, gejala yang dirasakan responden seperti mudah marah karena hal-hal sepele, sulit beristirahat, dan tidak sabar ketika mengalami penundaan seperti menunggu bimbingan dengan dosen pembimbing. Serta 7 responden (12,3%) memiliki tingkat stres yang berat, gejala yang dirasakan seperti mudah tersinggung dan sedih, sulit berkonsentrasi, insomnia dan merasa dirinya tertinggal dengan teman-teman yang lain.. Hal ini membuktikan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA sebagian besar memiliki tingkat stres ringan.

Banyaknya mahasiswa dalam kategori stres ringan (45,6%), hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini sejalan dengan

yang mengalami penurunan IMT sebanyak 8,8%

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $P_{\text{value}} = 0.024 \leq 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA.

penelitian Sudarya (2014) yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu (1) faktor internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual, (2) faktor eksternal yang mencakup lingkungan sosial dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.

Faktor internal pertama yang mempengaruhi responden dalam kategori stres ringan adalah minat, dibuktikan dengan hampir semua responden yang termasuk dalam kategori stres ringan telah menyelesaikan sidang proposal. Dan hampir sebagian besar responden dalam kategori stres berat belum menyelesaikan sidang proposal. Faktor internal yang kedua adalah kecerdasan emosi, hal ini disebabkan karena responden menilai skripsi sebagai ancaman yang masih wajar sehingga masih mampu mengatasi stressor yang dihadapi selama menyusun skripsi. Selain faktor internal, adapula faktor eksternal yang mempengaruhi responden yaitu lingkungan keluarga. Menurut responden, dukungan dan kepercayaan dari keluarga

merupakan energi positif bagi para responden sehingga responden mampu mengelola stres akademik dengan baik.

Menurut peneliti, ada beberapa sebab yang membuat proporsi tingkat stres responden berada dalam kategori stres ringan. Hal ini disebabkan karena sebagai seorang mahasiswa keperawatan tentunya telah mendapatkan materi tentang model adaptasi stres pada mata kuliah keperawatan jiwa. Pengetahuan dan pemahaman yang didapat oleh mahasiswa keperawatan tentunya berpengaruh pada ketahanan dalam menghadapi stressor. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan dari Atkinson (dalam Farihah, 2014) yang menyatakan bahwa pengaruh negatif stres dapat diturunkan apabila individu sudah dapat memperkirakan pengaruh stres pada individu.

Selain itu, sebagian besar subjek merasa yakin terhadap kemampuannya untuk dapat menyelesaikan skripsi dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam mengerjakan skripsi. Kondisi tersebut berdasar atas pernyataan Atkinson (dalam Farihah, 2014) yang menyatakan bahwa keyakinan diri dapat mengendalikan suatu tekanan yang dapat memperkecil kecemasan terhadap tekanan itu.

Faktor lain yang mempengaruhi responden dalam kategori stres ringan adalah peran dosen pembimbing. Sebagian subjek mengatakan bahwa dosen pembimbing mereka sangat aktif dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh responden sehingga responden

tidak merasa bingung terhadap proses pengerjaan skripsi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Darmono dan Hasan (dalam Beauty dan Widodo, 2011) yang menyatakan peranan dosen pembimbing yang aktif dapat berpengaruh pada proses penyusunan skripsi mahasiswa agar dapat berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika peranan dosen pembimbing yang tidak aktif dapat memicu kecemasan pada mahasiswa yang menyebabkan proses penyusunan skripsi tidak berjalan dengan baik.

Selanjutnya faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres adalah regulasi emosi. Nurdin (dalam Ulum, 2018) membuktikan bahwa mahasiswa dapat mengatasi stres dikarenakan mahasiswa tersebut mampu meregulasi emosinya sehingga stres yang muncul tidak menyebabkan mahasiswa tersebut terganggu. Menurut Nurdin (dalam Ulum, 2018) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi koping terhadap stres yang dialami mahasiswa ketika ada tekanan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik.

B. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 57 responden didapatkan sebanyak 22 responden (38,6%) mengalami peningkatan IMT dan 35 responden (61,4%) mengalami penurunan IMT. Hal ini menunjukkan sebagian responden mengalami penurunan IMT yaitu 35 responden (61,4%).

Menurut peneliti, ada beberapa sebab yang membuat

proporsi status gizi berada pada kategori penurunan IMT. Hal ini disebabkan karena respon stres tiap individu itu berbeda jika dikaitkan dengan nafsu makan. Selain itu, sebagian subjek yang mengalami penurunan IMT merasa tidak selera saat melihat makanan karena merasa mual muntah. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Tirta (dalam Anitha, 2015) yang menyatakan stres dapat membuat penderita kehilangan nafsu makan karena mual dan muntah.

Selain itu, sebagian besar subjek merasa terlalu fokus dalam proses pengerjaan skripsi sehingga lupa akan kebutuhan makan. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Bonnie (dalam Nisa, 2016) yang menyatakan pada keadaan stres, seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan makanan, kebersihan diri dan istirahat. Apabila asupan makanan rendah dan berlangsung secara terus menerus akan mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada penurunan status gizi.

C. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi

Saat seseorang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Oleh karena itu, tubuh akan merespons dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respon fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makanan.

Hal ini berkaitan dengan teori Stuart (2016) yang menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Anorexia Nervosa* dan kegemukan.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan dengan peningkatan IMT sebanyak 26,3% dan penurunan IMT sebanyak 19,3%. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang dengan peningkatan IMT sebanyak 8,8% dan penurunan IMT sebanyak 33,3%. Serta mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat dengan peningkatan IMT sebanyak 3,5% dan penurunan IMT sebanyak 8,8%.

Hal tersebut disebabkan karena pada saat terjadi stres akan terjadi aktivasi pada sistem limbik yang kemudian akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *Corticotopic Releasing Hormone* (CRH), peningkatan CRH akan menstimulus untuk melepaskan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) kedalam darah, kemudian ACTH akan menstimulasi kelenjar adrenal. Kelenjar adrenal dibagi menjadi dua bagian, yaitu medulla yang dapat mengeluarkan *adrenalin* (*epinefrin*) dan *nonadrenalin* (*norepinefrin*) sedangkan bagian korteks akan mensekresi *aldosterone* dan *kortisol*.

Epinefrin dan *norepinefrin* berfungsi untuk menggerakkan tubuh menghadapi stressor dengan cara meningkatkan kerja jantung dan menstimulasi untuk

melepaskan persediaan glukosa menjadi energi yang akan digunakan untuk melindungi diri dalam situasi yang mengancam. Begitu pula, kortisol akan meningkat dalam keadaan stres. Kortisol dapat berperan dalam pengaturan glukosa darah sebagai cadangan energi. Kortisol menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak. Menstimulasi pelepasan insulin dan mengatur kadar gula darah. Hal tersebut dapat meningkatkan nafsu makan. Ketika stres, sistem saraf mengaktifasi sistem imunitas untuk meningkatkan produksi sel natural killer, leukosit dan sitokin. Peningkatan sitokin dapat memicu otak untuk menghasilkan gejala seperti orang sakit (Wirdah, 2012).

Pada kondisi stres, stres dapat mempengaruhi nafsu makan seseorang dan akan mempengaruhi perubahan IMT seseorang. Penurunan IMT disebabkan karena merasa tidak selera saat melihat makanan karena merasa mual muntah Tirta (dalam Anitha, 2015) dan sebagian besar subjek merasa terlalu fokus dalam proses pengerjaan skripsi sehingga lupa akan kebutuhan makan Bonnie (dalam Nisa, 2016).

Peningkatan IMT disebabkan karena sebagian responden melampiaskan stresnya untuk makan dengan membeli makanan seperti *street food* ataupun *junk food*. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Lapau (dalam Purwandi, dkk, 2017) yang menyatakan mahasiswa yang stres identik dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik dan peningkatan pola konsumsi khususnya *fast*

food yang menyebabkan penumpukan energi sebagai lemak sehingga terjadi peningkatan indeks masa tubuh.

Selain itu, hasil dalam penelitian ini jumlah responden yang memiliki tingkat stres ringan dan stres sedang itu hanya berbeda sedikit. Hal tersebut berkaitan dengan mekanisme koping yang dilakukan oleh setiap responden. Responden yang memiliki tingkat stres ringan, ketika mulai jenuh dalam proses penyusunan skripsi memberi jeda untuk bersantai sejenak dan refreshing walaupun hanya sekedar membuka sosial media. Sedangkan responden yang memiliki tingkat stres sedang, ketika mulai jenuh selalu memaksakan dirinya untuk tetap mengerjakan skripsi agar proses penyusunan skripsi segera selesai. Begitu pula dengan responden yang memiliki tingkat stres berat. Sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres berat merasa kalau dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi dan merasa kalau dirinya tertinggal dengan teman-teman yang sudah sidang proposal.

Dari hasil penelitian didapatkan nilai $P_{\text{value}} = 0,024 \leq 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA. Kemudian jika peneliti bandingkan dengan hasil penelitian Anitha (2015) mengatakan ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi.

SIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian ini dapat dibuat beberapa simpulan yaitu :

1. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah yaitu : 26 responden (45,6%) memiliki tingkat stres yang ringan, 24 responden (42,1%) memiliki tingkat stres yang sedang, Serta 7 responden (12,3%) memiliki tingkat stres yang berat.
2. Status gizi mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah yaitu : 22 orang (38,6%) mengalami peningkatan IMT dan 35 orang (61,4%) mengalami penurunan IMT.
3. Dari uji *Chi-Square* diperoleh hasil yang signifikan secara statistik yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah yang ditunjukkan oleh nilai $P_{\text{value}} (\text{Asymp.Sig 2-sided}) = 0,024 \leq 0.05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani Merryana, Wirjatmadi Bambang. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Azqiara. (2021, 6 Februari). *Pengertian Gizi Menurut Para Ahli*. Diakses pada <https://www.idpengertian.net/pengertian-gizi/>
- Damanik, Evelina Debora. (2011). *The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depressions Anxiety Stress Scale (DASS)*. Thesis. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia, Depok.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2016). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Dwi Irma Ningsih. (2016). *Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Perilaku Kecurangan Akademik*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Psikologi. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Fariyah Faridatul. (2014). *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Sedang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malang Malik Ibrahim*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fatimah,dkk. (2021). *Panduan Penyusunan Skripsi*. Jakarta : UIA
- Febriyani Feni. (2018). *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafiiyah Jakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta.
- Fernanda Putri Alifia. (2019). *Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya*. Indonesian Journal of School Counseling. 3(2). 35-40. Diakses dari <http://www.google scholar.com>

- Gamayanti Witrin, Mahardianisa, Isop Syafei. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Psikologi. 5. 115-130. Diakses dari <http://www.google scholar.com>
- Giyarto. (2018). *Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasmawati, Usman, Fitriani. (2021). *Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Pare-pare*. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan. 4. 122-134. Diakses dari <http://www.google scholar.com>
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisa data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hulukati Wenny, Moh. Rizki Djibran. (2018). *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*. Jurnal Bikotetik. 02. 73-114. Diakses dari <http://www.google scholar.com>
- Iqbal Muhammad, Puspaningtyas Desty Evira. (2018). *Penilaian Status Gizi ABCD*. Jakarta: Salemba Medika
- Irianto Djoko Pekik. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap : Keluarga & Olahragawan*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET
- Jenita Doli Tine Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lapau. (2013). *Metodologi Penelitian*: Yayasan Pustaka Obot Indonesia. Jakarta.
- Lestari Dwi Tita. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Pada Pasien Pre Operasi Katarak di Kabupaten Jember*. Fakultas Keperawatan. Ilmu Keperawatan. Universitas Jember, Jember.
- Manginte Anitha Bunga. (2015). *Hubungan Antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja*. Jurnal AgrosainT. 6. 182-192. Diakses dari <http://www.google scholar.com>
- Manurung. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Muldianto Oktavianus, Hendro Bidjuni, Jill Lolong. (2015). *Perbandingan Tingkat Stres Antara Program Lanjutan dan Reguler Dihubungkan Dengan Insomnia Mahasiswa Semester Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado*. Jurnal Keperawatan. 08. 1-7. Diakses dari <http://www.google scholar.com>
- Musadinur. (2016). *Stres dan Cara Mengatasinya*. Jurnal Edukasi. Vol 2, No 02, 183-200.
- Nisa Andriyah Chairun. (2016). *Hubungan Tingkat Stres*

- Dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X di SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbadriyah Wiwit Dwi. (2018). *Asuhan Keperawatan Gangguan Nutrisi*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Nursalam. (2013). *Metodologi Ilmu Keperawatan, edisi 3*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Ilmu Keperawatan, edisi 4*, Jakarta: Salemba Medika.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018, 23 Desember). *Apakah Stres itu ?*. Diakses pada <http://p2ptm.kemendes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati Atikah, Erna Kusuma Wati. (2017). *Ilmu Gizi Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati Siti. (2020). *Dampak Psikologis Pengaturan Makan Bagi Kesehatan. Proceedings of Webinar Body and Mind Healing*, Jakarta: 26 Juni 2020.
- Wijayanti Annisa, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti. (2019). *Hubungan Tingkat Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status*
- Rozaq Abdur. (2014). *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Psikologi. Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Safaria, Saputra. (2011). *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Setaidi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Stuart Gail. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Terjemahan: Keliat Budi Anna, Pasaribu Jesika. Elsevier, Singapore.
- Sudarya, Bagia, Suwendra. 2014. *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009*. Jurnal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha. 02. 1-10. Diakses dari <http://www.google scholar.com>
- Ulum Mohamad Coirul. (2018). *Hubungan Sikap Mahasiswa Dengan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang*. STIKES ICME Jombang.
- Veretamala Arinda, Andreas Wilson Setiawan. (2020, 7 Desember). *Yang Terjadi pada Tubuh Saat Anda Stres*. Diakses pada <https://hellosehat.com/mental/stres/dampak-stres-pada-tubuh-anda/>
- Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Journal of Nutrition College. 08. 1-8. Diakses dari <http://www.google scholar.com>

Wijayanti Novita. (2017). *Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi*. Malang: Universitas Brawijaya Press.

Zakaria Dhicky. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.