

Hubungan antara stres terhadap pemilihan jenis makanan pada mahasiswa reguler di salah satu Fakultas Rumpun Kesehatan UI = The relationship of stress and food preference in students at one of Health Faculty UI / Ahmad Hifni Bik

Ahmad Hifni Bik, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20413328&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK
Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres terhadap pemilihan jenis makanan. Penelitian ini menggunakan rancangan analitik dengan metode cross sectional atau potong lintang pada 148 mahasiswa reguler FIK angkatan 2013 dan 2014 dengan menggunakan stratified random sampling. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah Perceived Stress Scale (PSS) dengan α ; croncbach= 0,831 dan untuk pemilihan jenis makanan menggunakan kuesioner pemilihan makanan selama 3 hari yang dirancang oleh peneliti. Rerata skor stres mahasiswa adalah $(29,82 \pm 4,130)$. Sebagian besar mahasiswa tidak sering mengonsumsi sayur dan buah (50,7%), protein hewani (60,1%) maupun snack dan fastfood (53,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan pemilihan jenis makanan, baik dengan serat ($p=0,417$), protein hewani ($p=0,232$), serta makanan ringan dan cepat saji ($p=0,221$). Namun, terdapat perbedaan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin sering pemilihan konsumsi makanan. Mahasiswa sebaiknya mengontrol stres agar tidak berujung pada konsumsi makanan yang berlebihan dan tidak seimbang, terutama konsumsi snack dan fastfood.

ABSTRACT
Stress were one of the factors that affected the food preference. This research aimed to identify the relationship between stress and food preference. This research used analytical study with cross-sectional method in 148 students in FIK UI year 2013 and 2014 by stratified random sampling. This research used Perceived Stress Scale questionnaire to measure stress level with α ; croncbach= 0,831 and Food Preference 3 days questionnaire created by the researcher. The average of stress score in student was $(29,82 \pm 4,130)$. Most students not often consumed fibers (50,7%), animal proteins (60,1%), and snacks and fastfoods (53,4%). The result of this research showed that there was no significant correlation between stress level with food preference, on consumption of vegetables and fruits ($p=0,417$), animal protein ($p=0,232$), and snack and fastfoods ($p=0,221$). Yet, there was difference that the more stress level he/she had, the more frequent food preference he/she ate. Students were necessary to control his/her stress in order not to consume the imbalance and plentiful food, especially snack and fastfood.