

# Hubungan Tingkat Stres Tahun Pertama Perkuliahan dengan Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Indonesia = The Relation of Stress Level in Freshman College Student with Dietary Pattern and Nutritional Status in Nursing Student of Universitas Indonesia

Shania Puti Azalia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20508011&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Banyak perubahan yang terjadi ketika seseorang naik ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Stres merupakan keadaan yang sering dialami oleh seseorang yang sedang mengikuti jenjang pendidikan. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi pilihan-pilihan yang akan diambil oleh individu, contohnya pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Asupan makan yang dimiliki seseorang dapat berubah sesuai dengan paparan stres yang diterima, begitu juga dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan tahun pertama perkuliahan dengan pola makan dan status gizi. Penelitian bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Indonesia dengan sampel yang melibatkan sebanyak 106 responden. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola makan dilihat dari *p value* sebesar 0,017. Selain itu tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi dilihat dari nilai *p value* 0,111. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila mahasiswa baru keperawatan mengalami perubahan pada tingkat stres maka hal tersebut juga dapat menyebabkan perubahan pada pola makan. Namun, perubahan pada tingkat stres tidak langsung mempengaruhi perubahan pada status gizi. Mahasiswa baru keperawatan disarankan untuk menjaga tingkat stres yang dimiliki agar tidak mempengaruhi pola makan sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh dengan baik.

Many changes occur when a person reach to a higher level of education. Stress is a condition that is often experienced by someone who is currently studying. Higher levels of stress can affect the choices individuals will make, for example choosing the type of food consumed. Food intake that a person has can change according to exposure to stress received, as well as nutritional status. This study aims to determine the relationship of stress levels in first-year nursing faculty students with dietary pattern and nutritional status. The research is quantitative with cross sectional approach and uses simple random sampling technique. The population in this study were first-year nursing students at the University of Indonesia with a sample of 106 respondents involved. The calculation results show that there is a significant relationship between stress levels and eating patterns seen from the p value of 0.017. In addition there was no significant relationship between stress levels and nutritional status as seen from the p value of 0.111. The results of this study indicate that if new nursing students experience changes in stress levels, this can also cause changes in their dietary pattern. However, changes in stress levels do not directly affect changes in nutritional status. New nursing students are advised to maintain their stress levels so as not to affect their diet so they can maintain a healthy body with healthy food.