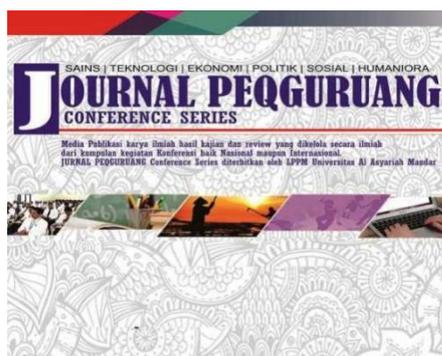


### Graphical abstract



## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AL ASYARIAH MANDAR

<sup>1</sup>Tabita Bimban, <sup>2</sup>Sitti Shohorah, <sup>3</sup>Afriani.  
Universitas Al Asyariah Mandar

\*Corresponding author

[tabitabimban07@gmail.com](mailto:tabitabimban07@gmail.com)

[adsorah364@gmail.com](mailto:adsorah364@gmail.com)

[anhy.riani88@gmail.com](mailto:anhy.riani88@gmail.com)

### Abstract

Tabita Bimban "The Relationship between Eating Habits and Stress Levels with Nutritional Status Based on the Body Mass Index of Students of the Faculty of Public Health, Al Asyariah Mandar University". (Under the guidance of Mrs. St. Sohorah, SKM, MPH and Mrs. Afriani, S, Gz, M. Kes).

The purpose of the study was to determine eating habits, stress levels and their influence on the nutritional status of students of the Faculty of Public Health, Al Asyariah Mandar University

The survey research method uses one approach, namely the cross sectional approach. The number of samples is 70 people with a total sampling technique of determining the sample. The research instrument used was a questionnaire (questionnaire) and anthropometric measurements of height (TB) and weight (BB). Data analysis used chi-square test analysis (Crosstab).

Results There is no significant relationship between eating habits and nutritional status of students of the Faculty of Public Health, University of Al Asyariah Mandar because  $p$  value =  $0.544 > = 0.05$ , there is no significant relationship between Stress Levels and nutritional status of Students of the Faculty of Public Health, University of Al Asyariah Mandar because  $p$  value =  $0.430 > = 0.05$ .

**Keywords:** Eating Habits, Stress Levels, Nutritional Status

### Abstrak

Tabita Bimban "Hubungan Kebiasaan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar". (Dibawah bimbingan Ibu St. Sohorah, SKM, MPH dan Ibu Afriani, S, Gz, M. Kes).

Tujuan penelitian yaitu diketahui kebiasaan makan, tingkat stres dan pengaruhnya terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Metode penelitian survey dengan menggunakan satu pendekatan yaitu, pendekatan cross sectional. Jumlah sampel yaitu 70 orang dengan penentuan sampel secara *teknik total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner (angket) dan alat ukur antropometri tinggi badan (TB) dan berat badan (BB). Data dianalisis menggunakan analisis uji chi-square (Crosstab).

Hasil Tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar karena  $p$  value =  $0,544 > =0,05$ , tidak ada hubungan signifikan antara Tingkat Stres dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar karena  $p$  value =  $0,430 > =0,05$ .

**Kata kunci :** Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Status Gizi

### Article history

DOI: [10.35329/jp.v5i1.2528](https://doi.org/10.35329/jp.v5i1.2528)

Received : 10/09/2021 | Received in revised form : 10/09/2021 | Accepted : 31/05/2023

## 1 PENDAHULUAN

Status gizi yang baik atau optimal terjadi apabila tubuh mendapatkan porsi yang cukup akan zat gizi yang dimanfaatkan secara efisien sehingga memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Nadya, 2019). Terjadinya Status gizi lebih apabila tubuh mendapatkan zat gizi dalam porsi berlebihan, sedangkan terjadinya status gizi buruk apabila tubuh kekurangan lebih dari satu zat gizi esensial (Manginte, 2015).

Stres adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh manusia apabila terjadi ketiksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan dalam mengatasinya (Amelia, 2018). Stres yang dialami mahasiswa penulis skripsi umumnya bersifat negatif karena stres tersebut menimbulkan kerugian bagi mahasiswa salah satunya adalah status gizi yang salah. Banyak faktor yang dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa, salah satunya adalah dukungan sosial (Tanti, 2013)

Kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari adalah untuk mencukupi zat gizi akan kebutuhan tubuh. Tubuh dikatakan sehat apabila metabolise berjalan seimbang. Keseimbangan metabolisme terjadi ketika ada pasokan energy. Energy cukup bila ada penyerapan makanan secara optimal. Dan penyerapan hanya optimal jika pencernaan efektif dan efisien, pencernaan harus bekerja secara alami (Nadya, 2019). Pola makan dapat dinilai langsung dari segi kuantitas dan kualitas hidangan. Yakni jika hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, maka tubuh dalam kondisi sehat

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden menurut Umur

Kategori usia	Frekuensi (n)	Persen (%)
18-23 tahun	61	87,2
24-29 tahun	7	10
36-41 tahun	1	1,4
42-44 tahun	1	1,4

dan keadaan gizi yang baik akan tercapai (Laowo, 2018).

Riskesda 2013 yang dikutip (Riskesdas RI, 2013) prevalensi gizi kurang menurut indeks massa tubuh (IMT) pada remaja akhir atau yang berusia 18 tahun keatas adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada wanita dan prevalensi kelebihan berat badan pada laki-laki 6,6% dan pada wanita 8,1 (Florence, 2017). Menurut kabupaten provinsi sulawesi barat 2017 Prevalensi status gizi berdasarkan IMT dewasa (>18 tahun), yaitu kurus 4,7%, normal 52,8%, gemuk 15,9%, obesitas 26,5%. Dan data status gizi berdasarakan kategori IMT dewasa (>18 tahun) menurut kabupaten polewali mandar 2017, yaitu kurus 6,2%, normal 49,3%, gemuk 17,0% dan obesitas 28,0%. (Pemantauan status gizi menurut kabupaten provinsi sulbar, 2017).

## 2 MITODE PENELITIAN

penelitian survey dengan menggunakan satu pendekatan yaitu, pendekatan cross sectional (Yani dkk, 2013). Peneltian ini menggunakan populasi sebesar 70 responden yang diambil dari keseluruhan Mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 atau menggunakan *tehnik total sampling*. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan mei-juni 2021 Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner (angket) dan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan. Data yang diperoreh dianalisis menggunakan analisis uji chi-square (Crosstab).

Total	70	100
-------	----	-----

(sumber: data primer, 2021)

Pada tabel 4,1 didapatkan bahwa kelompok umur Mahasiswa rata-rata pada usia 18-23 tahun adalah sebanyak 61 responden (87,1%) sedangkan yang paling sedikit terdapat pada usia 36-41 tahun dan 42-44 tahun yaitu 2 responden (2,8%).

Tabel 4.2 Karakteristik Responden menurut Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persen(%)
Laki-laki	10	14,3
Perempuan	60	85,7
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

(sumber: data primer, 2021)

Menurut jenis kelamin Mahasiswa banyak terdapat pada responden Jenis kelamin perempuan yaitu 60 responden (85,7%), jenis kelamin laki-laki 10 responden (14,3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Interval	Kategori	Frekuensi (n)	Persen(%)
67-92	Cukup	6	8,6
42-66	Kurang	64	91,4
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100</b>

(sumber: data primer, 2021)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan responden yang dimana responden memiliki kebiasaan makan cukup berjumlah 6 responden (8,6%), dan kebiasaan makan kurang berjumlah 64 responden (91,4%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Interval	Tingkat Stres (n)	Frekuensi	Persen (%)
56-80	Stres	15	21,4
32-55	Tidak Stres	55	78,6
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100</b>

(sumber: data primer, 2021)

Berdasarkan tabel 4.4 Tingkat stres menunjukkan bahwa Mahasiswa dengan kategori stres sejumlah 15 responden (21,4%) dan yang kategori tidak stres sejumlah 55 responden (78,6%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

IMT	Frekuensi (n)	Persen (%)
Normal	42	60

Tidak Normal	28	40
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

(sumber: data primer, 2021)

Status gizi mahasiswa dinilai dengan menggunakan pengukuran antropometri alat ukur TB dan BB dan hasil menunjukkan bahwa Mahasiswa dengan kategori IMT normal 42 responden (60%), dan kategori IMT Tidak Normal 28 responden (40%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian besar Mahasiswa dengan status gizi tidak normal.

Tabel 4.6 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Kebiasaan Makan	Status Gizi				Total		P Value
	Normal	Tidak normal	N	%	N	%	
Cukup	4	2	6	66,7	6	100	0,544
Kurang	3	26	64	59,4	64	100	
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

(sumber: data primer, 2021)

Dari tabulasi silang, diperoleh hasil bahwa yang kebiasaan makan cukup dan kurang maka akan berstatus IMT normal sejumlah 4 responden (66%), status gizi Tidak normal sejumlah 2 responden (33,3%). status gizi Tidak normal sejumlah 2 responden (33,3%). Sedangkan kebiasaan makan kurang pada status gizi normal sejumlah 38 responden (59%), status gizi tidak normal sejumlah 26 responden (40,65%). Berdasarkan hasil Uji Chi-Square (crosstab), menunjukkan bahwa hasil dengan nilai  $p\text{ value} = 0,544 > \alpha = 0,05$  yang menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar.

Tabel 4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Tingkat Stres	Indeks Massa Tubuh				Total		P Value
	Normal	Tidak Normal	N	%	N	%	
Stres	10	8	18	55,6	18	100	0,430
Tidak Stres	32	20	52	61,5	52	100	
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

(sumber: data primer, 2021)

Dari tabulasi silang, diperoleh hasil bahwa yang kategori stres dan kategori tidak stres maka akan berstatus IMT Normal berjumlah 10 responden (55,6%), status gizi tidak normal berjumlah 8 responden (44,4%), Sedangkan mahasiswa tergolong tidak stres dengan status gizi normal berjumlah 32 responden (61,5%), status gizi tidak normal berjumlah 20 responden (38,5%). Berdasarkan hasil Uji Chi-Square (crosstab), menunjukkan bahwa hasil dengan nilai  $p\text{ value} = 0,430 > =0,05$  yang menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar.

### **Hubungan Kebiasaan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar**

#### **Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan Mahasiswa dengan jumlah 70 responden, yang masuk kategori kebiasaan makan cukup sebanyak 6 responden (8,6%), kategori kebiasaan makan kurang 64 Mahasiswa (91,4%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel kebiasaan makan pada kategori kurang.

Menurut hasil data penelitian mahasiswa sebagian besar yang memiliki kebiasaan makan pada kategori kurang karena kebiasaan makan mahasiswa pada jenis makanan lauk pauk (sumber protein), sayur-sayuran dan buah-buahan masing sangat rendah, sedangkan kebiasaan makan yang kategori cukup yaitu makanan bersumber karbohidrat dan makanan jajanan yang kurang vitaminin dan protein.

Dari hasil statistic dengan menggunakan uji chi-square (Crosstab), diperoleh nilai  $p$  Dari hasil statistic dengan menggunakan uji chi-square (Crosstab), diperoleh nilai  $p\text{ value}=0,544 > 0,05$ . Maka  $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa berdasarkan IMT Mahasiswa

Fakultas Kesehatan Masyarakat Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Daryanti 2018) bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan indeks massa tubuh mahasiswa tingkat satu program studi pendidik kebidanan Universitas Asyiyah Yogyakarta. Siswa diharapkan lebih memperhatikan makanan terutama kandungan gizinya. Karena status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan, tetapi banyak faktor yang dapat mempengaruhinya.

Menurut hasil data penelitian kebiasaan makan dan pemilihan makanan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar masih kurang baik dan tidak adanya keseimbangan dalam pemilihan menu. Faktor-faktor menyebabkan pola makan pada masyarakat antara lain, pendapatan, kondisi kebudayaan masyarakat, selera dan harga makanan (Afriani dan Patmawati, 2021)

#### **Tingkat Stres**

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa yang mengalami stres berjumlah 15 responden (21,4%), Mahasiswa yang tidak stres berjumlah 55 responden (78,6%). Hal ini berkaitan dengan penelitian (susanto 2013) yang menyatakan bahwa semakin lama mahasiswa mengerjakan tugas dan tugas kuliah maka prokrastinasi akan semakin meningkat sehingga menyebabkan peningkatan tingkat stres

Menurut data hasil penelitian yang diteliti kategori stres tidak meningkat pada mahasiswa semester VI, karena mahasiswa pada semester ini belum menghadapi yang namanya penyusunan proposal dan skripsi, Sedangkan yang masuk kategori stres berdasarkan data penelitian adalah mahasiswa semester VIII (tingkat akhir). Ini dikarenakan mahasiswa pada semester VIII sedang

menghadapi penyusunan proposal dan skripsi dan kurangnya manajemen waktu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, sehingga tingkat stresnya makin meningkat. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian (Tanti, 2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan kerugian bagi mahasiswa salah satunya adalah status gizi yang salah.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis chi-square (Crosstab), diperoleh nilai  $p\text{ value}=0,430 > 0,05$ . Maka  $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara antara Tingkat stres dengan Status gizi berdasarkan IMT Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar.

Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian (Manginte, 2015) menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa program studi SI keperawatan Semester VIII STIKES Tanah Toraja tahun 2015.

#### Status gizi

Hasil penelitian terkait status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar terbanyak pada kategori status gizi normal yaitu 42 Responden (60%) sedangkan pada kategori tidak normal yaitu 28 responden (40%). Untuk status gizi tidak normal, mahasiswa dengan status kurang 13 responden (18,6%) dan status gizi lebih 15 responden (21,4%).

Dari hasil penelitian dengan melakukan pengukuran antropometri TB dan BB didapatkan hasil bahwa lebih banyak responden mengalami penurunan BB dibanding kenaikan BB, namun penurunan maupun kenaikan tidak terlalu signifikan, sehingga tidak berpengaruh pada keadaan status gizi sebelum dan sesudah penelitian.

## 4 KESIMPULAN

1) Kebiasaan makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah

Mandar terdapat 8,6% pada kategori cukup dan 91,4% pada kategori kurang. 2) Tingkat stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar terdapat 21,4% pada kategori stres dan 78,6% kategori tidak stres. 3) Status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar terdapat 60% pada kategori IMT normal dan 40% kategori tidak IMT tidak normal. 4) Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar ( $p=0,544>0,05$ ). 5) Tidak ada hubungan antara Tingkat stres dengan status gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar ( $p=0,430>0,05$ ).

## SARAN

1) Diharapkan Mahasiswa menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan agar merubah terkait kebiasaan makan dalam perbaikan status gizi yang baik. Untuk lebih memperhatikan pemilihan menu makanan sehat dan seimbang antara kebutuhan dan nutrisi untuk tubuh. 2) Mahasiswa diharapkan dapat mengatur waktu kegiatan pembelajarannya guna menghindari tingkat stres akibat tugas kuliah menumpuk yang dapat berpengaruh terhadap status gizinya. 3) Keberagaman jenis makan yang dikonsumsi wajib senantiasa dilakukan supaya kebutuhan gizi setiap orang dapat tercukupi, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Nadya, A. (2019). *Hubungan Kebiasaan Makan Orang Tua, Kejadian Picky Eating Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah Di Tk Islam Al-Azhar Padang* 2019 (Doctoral Dissertation, Stikes Perintis Padang)

- Manginte, A. B. (2015). Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester Viii Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *AgroSainT*, 6(3), 182-192.
- Amalia, S. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Iain Salatiga Jurusan Pai Angkatan Tahun 2015)* (Doctoral dissertation, IAIN SALATIGA).
- Laowo, S. K. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan *Fast Food* Terhadap Status Gizi Pada Anak SMP Muhammadiyah Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang
- Florence, A.G., (2017) Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Tugas Akhir. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Pemantauan status gizi menurut Kabupaten Provensi Sulawesi Barat tahun 2017 berisi data-data hasil pelaksanaan PSG tahun 2017.
- Yani, S. dkk. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013. (Ilmu Gizi) Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Tanti, M.Y, (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMKN 6 Skripsi Sarjana. Fakultas Tehnik. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Afriani, Patmawati. 2021. Hubungan konsumsi dan sanitasi lingkungan balita stunting di Polewali Mandar.
- Template jurnal kegguruang. 2020. Media publikasi karya ilmiah hasil k