

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MAKAN MAHASISWA DI INDONESIA

The Relationship Between Stress Level And Eating Behavior of Students In Indonesia

Nadia Ikhnaton¹, Agil Dhiemitra Aulia Dewi¹, Faurina Risca Fauzia¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia
ikhnatonnadia@gmail.com

ABSTRACT

Mental health in students can be caused by academic stress. Academic stress is a pressure that occurs caused by competition or academic demands. Students who feel stressed can experience troubled appetites. Experiencing stress will cause the release of hormones that affect eating behavior. When someone experiences stress, they tend to have unhealthy behaviors such as eating too little, overeating, eating fatty foods, or eating foods with excessive sugar. The study applied a quantitative approach using a cross-sectional design. Data collection was done through distributing a questionnaire to Indonesian students totaling 180 students as respondents. The results of the study showed a relationship between stress and 6 categories of eating behavior (low-fat eating, emotional eating, sweet snacking, cultural/environmental/healthy eating behavior, meal planning, and skipping meals). The Spearman correlation test showed a significant relationship in the category of emotional eating (p -value = 0.0001, r = 0.2874), cultural//environmental/healthy eating behavior (p -value 0.0476, r = -0.1479, skipping meals (p -value = 0.0001, r = 0.2856), in contrast, there was an insignificant relationship in the category of low-fat foods (p -value = 0.9977, r = -0.0002), sweet snacking (p -value = 0.1625, r = 0.1045), and meal planning (p -value = 0.9051, r = 0.0090).

Keyword : eating behavior; mental health; stress; students

ABSTRAK

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat disebabkan karena stres akademik. Stres akademik adalah tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Mahasiswa yang mengalami stress dapat mengalami gangguan dalam nafsu makan. Pada saat mengalami stress, akan menyebabkan pelepasan hormon yang mempengaruhi perilaku makan. Ketika seseorang mengalami stress maka cenderung memiliki perilaku tidak sehat seperti makan terlalu sedikit, makan berlebih, makan berlemak atau makan yang mengandung gula berlebih. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarkan di seluruh mahasiswa di Indonesia dengan jumlah responden 180 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara stres dengan 6 kategori perilaku makan (makan rendah lemak, makan emosional, cemilan makanan manis, perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat, perencanaan makan dan melewatkan makan). uji hubungan korelasi spearman yang dilakukan didapatkan hubungan yang signifikan pada kategori makan emosional (P -value= 0,0001, r = 0,2874), perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat (P -value= 0,0476, r = -0,1479), melewatkan makan (P -value= 0,0001, r = 0,2856), sedangkan makanan rendah lemak (P -value= 0,9977, r = -0,0002), cemilan makanan manis (P -value= 0,1625, r = 0,1045) dan perencanaan makan (P -value = 0,9051, r = 0,0090) didapatkan hubungan yang tidak signifikan.

Kata Kunci : kesehatan mental; mahasiswa; perilaku makan; stres



PENDAHULUAN

Mahasiswa saat ini termasuk kedalam generasi Z yang merupakan generasi yang lahir pada tahun 1997-2012 yang saat ini berusia 11-26 tahun. Pada saat ini generasi Z sangat peduli dengan kesehatan mental, dikarenakan banyak generasi Z yang memiliki gangguan mental. Kesehatan mental meliputi depresi, kecemasan dan stress. Pada penelitian (Al Omari et al., 2020) yang dilakukan di beberapa negara timur tengah didapatkan data Yordania, Saudi Arabia, Oman, Iraq, Uni Emirat Arab, dan Mesir pada remaja, didapatkan 38,1% mengalami stress, 40,5% mengalami cemas dan 57% mengalami depresi (El Ansari et al., 2014). Laporan hasil survei kesehatan Indonesia didapatkan prevakensi depresi tertinggi pada anak muda 2%, proporsi anak muda kelompok perempuan lebih tinggi (2,8%) dibanding laki-laki (1,1%), proporsi anak muda yang sedang sekolah cukup tinggi dengan (2,1%)(Kemenkes, 2023).

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat disebabkan karena stres akademik. Stres akademik adalah tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik (Barseli et al., 2020) Merupakan suatu kondisi dimana individu tidak dapat

mengatasi tuntutan lingkungannya sehingga membuat mereka merasa tegang dan tidak nyaman (Edward p.sarafino & tomothy w. smith, 2014). Mahasiswa yang mengalami stress akademik cenderung memiliki gangguan tidur, akibatnya mahasiswa banyak yang menggunakan zat sedatif (Waqas et al., 2015). Stres akademik disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademik, tujuan yang tidak realistis, kesempatan yang terbatas dan daya saing yang tinggi (Nakalema & Ssenyonga, 2014).

Tingkat stres akademik pada berbeda di setiap tingkat SD, SMP, dan SMA dalam menghadapi pembelajaran. Pada siswa SD memiliki level stres akademik sedang dan presentase 52%, siswa SMP pada level tinggi dan presentase 61%, sedangkan siswa SMA juga berada di level tinggi dan presentase 67%(Friskawati, 2021). Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa didapatkan dari perwakilan 98 mahasiswa, mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi 37 mahasiswa, tingkat stres akademik sedang 60 mahasiswa dan tingkat stres akademik rendah 1 mahasiswa(Qatrunada et al., 2019)

Mahasiswa yang mengalami stress dapat mengalami gangguan dalam nafsu



makan. Pada saat mengalami stress, akan menyebabkan pelepasan hormon yang mempengaruhi perilaku makan. Perubahan hormon yang terjadi dapat menyebabkan obesitas. Pada saat mengalami stress, tubuh akan mengeluarkan corticotrophin releasing hormone (CRH) yang bekerja dalam menekan rasa lapar (Wijayanti et al., 2019). Seseorang yang mengalami stres cenderung memiliki perilaku tidak sehat seperti makan terlalu sedikit, makan berlebih, makan berlemak atau makan yang mengandung gula berlebih. Dampak negatif yang dialami mengakibatkan perubahan pola makan menjadi tidak sehat, rendahnya konsumsi sayur dan buah, melewatkan makan atau sarapan yang dapat mempengaruhi berat (El Ansari et al., 2014).

Terdapat dua macam perilaku makan, yaitu perilaku makan baik dan perilaku makan tidak baik. Perilaku makan baik ialah perilaku mengkonsumsi makanan setiap hari sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu untuk hidup sehat dan produktif. Sedangkan perilaku makan tidak baik ialah perilaku konsumsi makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat-zat gizi esensial yang diperlukan metabolisme tubuh (Pujiati et al., 2015). Perilaku makan dapat dibedakan menjadi 6 yaitu makan rendah lemak,

emosional makan, camilan manis, perilaku budaya/gaya hidup/makan sehat, perencanaan makan dan melewatkan makan. Mahasiswa mengalami emosional makan dengan presentase 84% yang dikelompokkan menjadi 3 yaitu presentase emosional makan rendah 28,9%, emosional eating 45,9% dan emosional makan berat 9,2% (Luh et al., 2022).

Penelitian yang akan dilakukan lebih memfokuskan pada hubungan dari tingkat stress dengan perilaku makan mahasiswa yang berada di Indonesia. Penelitian terdahulu yang dilakukan lebih memfokuskan pada tingkat depresi dan mahasiswa kedokteran sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan responden dengan berbagai jurusan (Khotibuddin, 2017). Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena dapat mengetahui apakah terdapat hubungan dari mahasiswa yang mengalami stress dengan perilaku makan mahasiswa di Indonesia.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*, dimana data yang



digunakan diambil dalam waktu yang bersamaan. Pengambilan data pada penelitian dilakukan bersama dengan penelitian dosen, sehingga data yang didapatkan data sekunder. Waktu pengambilan data pada penelitian ini diambil pada bulan Oktober 2023 – April 2024 dengan nomor *Etichal Clearance* penelitian No.2635/KEP-UNISA/III/2023.

Pengambilan data dilakukan di Indonesia dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online*.

Jumlah dan cara pengambilan subjek/alat dan bahan penelitian

Penelitian ini menggunakan rumus uji *hypothesis test for two population means (two-sided test)* untuk menghitung sampel yang akan digunakan. Pada perhitungan sampel menggunakan aplikasi aplikasi *simple size*, jurnal yang digunakan sebagai rujukan untuk digunakan di dalam rumus tersebut (Nurdiani et al., 2023). Besar sampel minimal yang akan digunakan 163 sampel, untuk menjaga apabila ada responden *drop out* ditambahkan 10% dari total sampel didapatkan jumlah total sampel penelitian sebanyak 180 sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini *Convenience*

sampling. *Convenience* sampling merupakan teknik sampling peserta penelitian berdasarkan ketersediaan sementara, pengambilan sampel berturut-turut memilih peserta sesuai dengan bagaimana mereka memenuhi kriteria penelitian hingga ukuran sampel diperoleh. Kriteria inklusi pada penelitian yaitu mahasiswa yang berusia 18-25 tahun, mahasiswa yang masih aktif, merupakan warga Indonesia, bersedia menjadi responden penelitian dan memiliki gadget untuk mengisi kuesioner penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian yaitu mahasiswa yang melakukan diet pembatasan zat gizi tertentu dan mahasiswa tidak dalam proses pengobatan gangguan Jiwa.

Jenis dan cara pengumpulan data/langkah-langkah penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui kuesioner yang terdapat pada *google form* yang berisikan pertanyaan terkait perilaku makan dan tingkat stres yang dapat di isi oleh mahasiswa.

a) Kuesioner perilaku makan

Kuesioner yang digunakan untuk pengambilan data perilaku makan pada penelitian ini yaitu kuesioner EBPQ modifikasi yang telah di uji valisitas dan reliabilitas. Kuesioner diambil dari



penelitian yang sudah terstandar internasional (Schlundt et al., 2003).

b) Kuesioner tingkat stres

Kuesioner yang digunakan untuk pengambilan data tingkat stres mahasiswa pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS-21 dengan jumlah pertanyaan 21.

Analisis data

Jawaban yang diperoleh pada kuesioner perilaku makan dilakukan pengelompokan menjadi 6 kategori perilaku makan yaitu makan rendah lemak, emosional makan, cemilan makanan manis, perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat, perencanaan makan dan melewatkan makan. Setelah melakukan pengelompokan dilakukan perhitungan untuk mengetahui jumlah skor yang didapatkan setiap kategori dengan cara menambahkan semua poin setiap pertanyaan, tetapi jika pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan faktor negatif maka dilakukan pengurangan poin. Poin diperoleh dari jawaban skala yaitu sangat tidak setuju 1 poin, tidak setuju 2 poin, netral atau tidak berlaku 3 poin, setuju 4 poin, dan sangat setuju 5 poin.

Jawaban yang diperoleh pada kuesioner tingkat stres dapat dilakukan

perhitungan skor dengan cara menambahkan skor dengan melihat peringkat skala yang dipilih yaitu 0 - tidak pernah, 1 - kadang-kadang, 2 - sering dan 3 – sangat sering. Jika skor telah dijumlahkan maka dilakukan pengkategorian tidak stres dengan skor 0-14 dan stres dengan skor ≥ 15 . Skala data yang digunakan pada kedua variabel merupakan skala data rasio.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan STATA versi 14. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis karakteristik frekuensi responden dari data usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status menikah, asal Provinsi, apakah mengalami gangguan jiwa, apakah dalam keadaan membatasi makan tertentu dan tingkat stres. Analisis deskriptif juga digunakan untuk mengetahui rata-rata dan standar deviasi pada kategori perilaku makan.

Uji statistik dilakukan setelah melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji shapiro-wilk dengan signifikansi 0,05. Data yang terdistribusi normal maupun tidak normal dianalisis menggunakan uji korelasi spearman. Uji korelasi spearman digunakan untuk melihat hubungan stres dengan setiap kategori pada perilaku makan.



ASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
18-20	114	63,34
21-25	66	36,67
Total (n)	180	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	12,22
Perempuan	158	87,78
Total (n)	180	100
Tingkat Pendidikan		
Diploma 1/2/3	11	6,11
S1	168	93,33
S2	1	0,56
Total (n)	180	100
Status Menikah		
Belum Menikah	179	99,44
Menikah	1	0,56
Total (n)	180	100
Asal Provinsi		
Aceh	1	0,56
Bangka Belitung	4	2,22
Banten	2	1,11
Bengkulu	2	1,11
Daerah Istimewa Yogyakarta	57	31,67
Jambi	3	1,67
Jawa Barat	13	7,22
Jawa Tengah	22	12,22
Jawa Timur	2	1,11
Kalimantan Barat	6	3,33
Kalimantan Selatan	4	2,22
Kalimantan Timur	3	1,67
Lampung	17	9,45
Lampung Timur	1	0,56
Maluku	2	1,11
Maluku Utara	2	1,11
Nusa Tenggara Barat	7	3,89
Nusa Tenggara Timur	1	0,56
Papua	4	2,22
Papua Barat	1	0,56
Riau	5	2,78
Sulawesi Tengah	7	3,89
Sulawesi Tenggara	5	2,78
Sulawesi Utara	1	0,56
Sumatera Selatan	7	3,89
Sumatera Utara	1	0,56
Total (n)	180	100



Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Apakah dalam keadaan yang menyebabkan membatasi makan tertentu?		
Tidak	180	100
Ya	0	0
Total	180	100
Tingkat Stres		
Normal	88	48,89
Stres	92	51,11
Total (n)	180	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden paling banyak berusia 18-20 tahun dengan jumlah responden 114 responden (63,34%), sedangkan untuk rentang usia 21-25 tahun 66 reponden (36,67%). Responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 22 responden (12,22%) sedangkan perempuan 158 responden (87,78%). Tingkat pendidikan responden Diploma 1/2/3 11 responden (6,11%), S1 168 responden (93,33%) dan S2 1 responden (0,56%). Responden yang belum menikah 179 responden (99,44%) dan

sudah menikah 1 responden (0,56%). Responden tersebut berasal dari 26 provinsi dari 38 provinsi di Indonesia. Responden yang mengalami gangguan mental tetapi tidak dalam pengobatan 4 responden (2,22%) dan yang tidak mengalami gangguan mental 176 responden (97,78%). Seluruh responden tidak dalam keadaan yang membatasi makan tertentu. Responden yang mengalami stres terdapat 92 responden (51,11%) dan 88 responden (48,89%) tidak mengalami gangguan mental.

Tabel 2. Karakteristik Perilaku Makan Responden

Variabel	n	Rerata	Std. Dev.	Min	Maks
Makan rendah lemak	180	30,53889	7.225315	8	56
Makan emosional	180	24,53333	6.867786	5	44
Cemilan makanan manis	180	16,03889	4.399548	6	30
Perilaku budaya/gaya hidup/makan sehat	180	17,77778	4.303507	7	35
Perencanaan makan	180	11,52222	4.967442	0	33
Melewatkan makan	180	15,03333	3.635486	5	25

Dari 180 responden didapatkan perilaku makan responden dengan kategori makanan rendah lemak (rata-rata 30,54), makan emosional (rata-rata 24,53), cemilan

makanan manis (rata-rata 16,04), perilaku budaya/gaya hidup/makan sehat (rata-rata 17,78), perencanaan makan (rata-rata 11,52) dan melewati makan (rata-rata 15,03).



Tabel 3. Hubungan Stres dengan Perilaku Makan

Tingkat stres	Makan rendah lemak		Makan emosional		Cemilan makanan manis		Perilaku budaya/ lingkungan hidup/ makan sehat		Perencanaan makan		Melewatkan makan	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Stres	0,997	-0,0002	0,000	0,2874	0,162	0,1045	0,047	-0,1479	0,905	0,0090	0,0001	0,2856
	7		1*		5		6*		1		*	

Keterangan : *memiliki hubungan signifikan

Dari hasil uji statistik Spearman rank dari kategori makan rendah lemak didapatkan hasil *p-value* (0,9977) > α (0,05) tidak memiliki hubungan dengan korelasi negatif ($r = -0,0002$), namun memiliki kecenderungan semakin tinggi tingkat stres cenderung rendah mengonsumsi makan rendah lemak atau semakin tinggi mengonsumsi makan tinggi lemak dengan kekuatan hubungan kurang. Makan emosional didapatkan hasil *p-value* (0,0001) < α (0,05) memiliki hubungan yang signifikan sehingga semakin tinggi tingkat stres responden semakin tinggi melakukan makan emosional dengan kekuatan hubungan lemah. Cemilan makanan manis didapatkan hasil *p-value* (0,1625) > α (0,05) tidak memiliki hubungan yang signifikan, namun memiliki kecenderungan semakin tinggi hasil skor tingkat stres cenderung tinggi mengonsumsi cemilan makanan manis dengan kekuatan hubungan lemah.

Dari hasil uji statistik Spearman rank dari kategori perilaku budaya/gaya hidup/makan sehat didapatkan hasil *p-value* (0,0476) < α (0,05) ada hubungan signifikan namun korelasi negatif sehingga semakin tinggi tingkat stres semakin rendah perilaku budaya/gaya hidup/ makan sehat dengan kekuatan hubungan lemah. Perencanaan makan didapatkan hasil *p-value* (0,9051) > α (0,05) tidak memiliki hubungan signifikan, namun ada kecenderungan semakin tinggi tingkat stres semakin tinggi kecenderungan untuk merencanakan makan yang bersifat cepat saji dengan kekuatan hubungan kurang. Melewatkan makan didapatkan hasil *p-value* (0,0476) < α (0,05) ada hubungan signifikan artinya semakin tinggi tingkat stres responden semakin tinggi perilaku melewati makan dengan kekuatan hubungan lemah.

Hubungan tingkat stres dan perilaku makan



Hubungan tingkat stres dengan perilaku makan yang di bagi menjadi 6 kategori yaitu makan rendah lemak, makan emosional, cemilan makanan manis, perilaku budaya/lingkungan hidup/makanan sehat, perencanaan makan dan melewatkan makan. Ketika individu mengalami stres maka tubuh akan memberikan respons untuk melakukan coping stress. Mekanisme efek akut stres dimulai dengan dilepaskannya hormon CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dari hipotalamus sebagai respons terhadap stressor. CRH akan merangsang pelepasan hormon ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) dari hipofisis serta akan dipelakan ke dalam ARC (*Arcuate Nucleus of the Hypothalamus*) untuk menghambat neuron disana. Populasi sel ini biasanya bertanggung jawab untuk merangsang perilaku makan dan menekan pengeluaran energi (Sominsky & Spencer, 2014). Selain merangsang pelepasan *hormone adrenokortikopin* (ACTH) dari hipofisis dan kaskade, peristiwa ini juga menyebabkan pelepasan *glukokortikoid*. CRH dilepaskan ke inti *arkuata hipotalamus* (ARC) untuk menghambat neuropeptida Y (NPY) atau agoutirelated peptide (AgRP) neurin di inti arkuata hipotalamus. Beberapa waktu setelah stress glukokortikoid dalam aliran darah akan

meningkat. *Glukokortikoid* meningkatkan aktivitas lipoprotein lipase pada jaringan adiposa, yang menuju pada peningkatan penyimpanan lemak. *Glukokortikoid* yang meningkat secara kronis berkontribusi pada akumulasi lemak visceral. Secara akut, glukokortikoid merangsang sekresi insulin dari pankreas (memiliki efek penekanan nafsu makan). Mekanisme lainnya glukokortikoid dapat mempengaruhi nafsu makan saat mengalami stres melalui interaksinya dengan ghrelin. Ghrelin adalah peptide yang terutama berasal dari usus. *Ghrelin* dilepaskan sebagai tanda bahwa sedang lapar atau untuk merangsang makan. Ghrelin akan meningkat sebagai respons terhadap stres, bekerja pada tingkat hipofisis anterior dan daerah otak yang lebih tinggi untuk pelepasan ACTH dari hipofisis dan mengatur umpan balik negatif *glukokortikoid*. Stres kronik mengakibatkan peningkatan sekresi *glukokortikoid* akan menyebabkan peningkatan kadar ghrelin dalam sirkulasi yang berpuncak pada peningkatan NPY atau AgRP yang dimediasi oleh *ghrelin* dan peningkatan asupan makan (Sominsky & Spencer, 2014).

Hasil yang didapatkan dari tabel uji korelasi spearman didapatkan bahwa untuk makan rendah lemak terdapat hubungan



dengan korelasi negatif antara stres dengan konsumsi makanan rendah lemak, hasil olah data tersebut diartikan bahwa mahasiswa mengalami stres memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi lemak. Hasil olah data tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengonsumsi makanan olahan dengan kandungan tinggi kalori dan lemak (Santana et al., 2021). Mengonsumsi makanan dengan tinggi lemak dan energi dianggap sebuah coping sebagai pereda stres, walaupun mengonsumsi makan tinggi lemak dan energi tidak menyelesaikan stressor dan permasalahan secara langsung tapi dapat menimbulkan rasa nyaman (Jair vidal et al., 2018). Pada penelitian sebelumnya didapatkan konsumsi makanan dengan kandungan tinggi lemak sebanyak 110 remaja (87,4%) makanan yang sering dikonsumsi pada penelitian tersebut adalah lumpia, kentang goreng stik, pisang goreng, tahu isi, ote-ote, ubi goreng, terang bulan, sosis, bakso dan burger (Sulistiyadewi & Masitah, 2020).

Terdapat hubungan stres dengan makan emosional. Pada kuesioner disebutkan bahwa jika suasana hari buruk, makan akan makan apa saja yang ingin dimakan, emosi

mempengaruhi apa dan seberapa banyak yang dimakan, jika bosan lebih banyak mengemil. Mahasiswa yang mengalami makan emosional cenderung merasa emosi mempengaruhi apa dan berapa banyak yang dimakan, makan apa saja yang ingin dimakan saat suasana hati buruk, jika merasa bosan lebih suka menyemil. (Wijayanti et al., 2019) melakukan penelitian yang berisi stres berhubungan dengan perilaku makan *emotional over-eating*, yang dapat diartikan semakin tinggi tingkat stres semakin tinggi pula perilaku makan *emotional over-eating* walaupun penelitian tersebut cenderung lemah. Ketika dalam keadaan stres, seseorang merasakan emosi negatif dalam dirinya, ada beberapa cara untuk mengekspresikan emosi negatif, dan emosi negatif tersebut dapat diungkapkan dengan cara yang berbeda-beda, masalah dapat terjadi salah satunya adalah makan emosional (Rohmah, 2022).

Kategori perilaku makan selanjutnya cemilan makanan manis, terdapat kecenderungan hubungan stres dengan konsumsi cemilan makanan manis. Mahasiswa banyak setuju dengan menyemil 2-3 kali sehari, memiliki gigi manis/ingin makan makanan manis, makan dessert lebih dari sekali sehari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Inam et al., 2016), banyak



orang yang percaya bahwa makan makanan manis dapat meningkatkan suasana hati dengan menenangkan saraf. (Mohamed et al., 2020) juga menyebutkan orang menginginkan makanan manis berada di kondisi stres atau dibawah tekanan. Pada penelitian yang dilakukan (Pribadi & Ruhana, 2023) di Universitas Negeri Surabaya didapatkan hasil sejalan dengan tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa semakin tinggi pula konsumsi gula hariannya.

Anak-anak dan remaja memiliki preferensi lebih tinggi dalam mengonsumsi makanan manis dibandingkan dewasa. Preferensi terhadap rasa manis dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk genetika, ras atau etnis, kekurangan nutrisi, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, dan kecanduan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung lebih menyukai rasa manis dibandingkan orang dewasa, penelitian yang di ikuti oleh anal dan remaja didapatkan preferensi tertinggi terhadap rasa manis, dan preferensi konsumsi rasa manis anak-anak merupakan bawaan untuk meningkatkan konsumsi energi, yang diperlukan untuk tahap kehidupan kritis (Venditti et al., 2020). Remaja yang menyukai konsentrasi sukrosa yang lebih tinggi cenderung memiliki

pertumbuhan linier yang lebih signifikan, sehingga dapat diindikasikan bahwa penurunan preferensi terhadap rasa manis mungkin terkait dengan berakhirnya masa pertumbuhan. Meski begitu, mekanisme yang menyebabkan penurunan preferensi rasa manis seiring bertambahnya usia masih belum sepenuhnya dipahami. Pada orang dewasa, tanggapan terhadap rasa manis bervariasi secara signifikan antar individu, mencakup persepsi, kesukaan, keinginan, dan konsumsi.

Memiliki hubungan dengan korelasi negatif terdapat kecenderungan hubungan stres dengan perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat, yang terjadi jika korelasi negatif maka mahasiswa yang mengalami stres cenderung tidak mengikuti perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat seperti yang tertera pada kuesioner mahasiswa cenderung tidak melakukan membeli daging saat pergi ke pasar, meluangkan waktu untuk merencanakan makan, makan makanan lengkap dan makan di acara sosial. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres akan cenderung makan makanan yang tidak sehat (El & Berg-Beckhoff, 2015). Pada penelitian yang dilakukan (Rastamadya & Sulandjari, 2022) sejalan karena pada penelitian tersebut



menuliskan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi zat gizi (protein, lemak, karbohidrat dan energi).

Perilaku perencanaan makan cenderung berhubungan dengan stres, mahasiswa yang merencanakan makan memilih setuju dengan makan di restoran cepat saji setidaknya 3 kali seminggu, tidak suka memasak, tidak pernah tau apa yang akan dimakan ketika makan malam, lebih nyaman makan diluar dibandingkan dirumah dan saat tidak merencanakan makan maka makan makanan cepat saji. Makanan cepat saji dipilih karena pelayanan yang cepat dan juga penyajian yang praktis membuat mahasiswa lebih memilih karena ke terbatasan waktu yang dimiliki, rasa yang enak, tempat yang nyaman untuk berkumpul dan juga harga yang terjangkau di kantong mahasiswa (Pamelia, 2018). Pemilihan makanan cepat saji juga sejalan dengan penelitian (El & Berg-Beckhoff, 2015) dikarenakan makanan cepat saji juga merupakan makanan yang tidak sehat dengan kandungan tinggi lemak dan energi.

Kategori perilaku makan yang terakhir adalah melewati makan, didapatkan hubungan korelasi lemah pada mahasiswa yang mengalami stres cenderung

melewatkan makan. Pada kuesioner terdapat pernyataan yang dapat menjelaskan kecenderungan mahasiswa melewati makan, jika tidak merasa lapar saya akan melewati waktu makan meski sudah waktunya makan, jika makan siang lebih banyak saya akan melewati makan malam, jarang melakukan sarapan dan jika sibuk akan makan camilan dari pada makan siang. Pertanyaan yang terdapat pada kuesioner tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Choi, 2020) didapatkan hasil (33,4%) responden melewati sarapan sebanyak 7 kali seminggu, (51%) melewati makan siang dan makan malam (44,8%).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Semakin tinggi tingkat stres, berkaitan dengan perilaku makan pada aspek makan emosional, dan perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat. Aspek makan rendah lemak, cemilan makanan manis dan perencanaan makan masih belum sesuai dengan teori atau tidak ada hubungan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat



hubungan perilaku makan antara mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia. Penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman untuk mengetahui kekuatan hubungan pada perilaku makan dengan mahasiswa yang mengalami stres, kekuatan korelasi antara kategori perilaku makan dengan stres adalah cenderung lemah. Pada kategori perilaku makan makan emosional, cemilan makanan manis, perencanaan makan dan melewatkan makan dengan tingkat stres memiliki arah hubungan yang positif sedangkan makan rendah lemak dan perilaku budaya/lingkungan hidup/makan sehat dengan tingkat stres memiliki arah hubungan yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Abu Sharour, L., Aljohani, K., Alomari, K., Shkman, L., Al Dameery, K., Saifan, A., Al Zubidi, B., Anwar, S., & Alhalaiqa, F. (2020). Prevalence and Predictors of Depression, Anxiety, and Stress among Youth at the Time of COVID-19: An Online Cross-Sectional Multicountry Study. *Depression Research and Treatment*, 2020(March).
<https://doi.org/10.1155/2020/888772>
7
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95.
<https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Choi, jinkyung. (2020). *Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students*. 12(5).
- Edward p.sarafino, & tomothy w. smith. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions-Sarafino- E.P. 7ed*.
- El, A., & 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.
- El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90–97.
<https://doi.org/10.21101/cejph.a3941>
- Friskawati, G. F. (2021). Students's Academic Level Stress During Online Learning in Physical Education. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 79–87.
<https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1164>
- Inam, Q.-A., Ikram, H., Shireen, E., & Jabeen Haleem, D. (2016). Effects of sugar rich diet on brain serotonin, hyperphagia and anxiety in animal model of both genders. *Article in Pakistan Journal of Pharmaceutica Sciences*, 29(3), 757–763.
<https://www.researchgate.net/publicat>



- ion/302969772
- Jair vidal, E., Alvarez, D., Martines-Velarde, D., Vidal-Damas, L., Yuncar-Rojas, K., Julca-Malca, A., & Bernabe-Ortiz, A. (2018). Perceived stress and high fat intake: A study in a sample of undergraduate students. *PLoS ONE*, *13*(3), 1–11.
- Kemendes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*.
- Khotibuddin, M. (2017). Hubungan Depresi dan Perilaku Makan terhadap Berat Badan Lebih Mahasiswa Kedokteran. *Mutiara Medika*, *17*, 42–50. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8710528>
- Luh, P., Primatanti, P., & Pratiwi, A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, *2*(1), 63–68.
- Mohamed, B. A., Mahfouz, M. S., & Badr, M. F. (2020). Food selection under stress among undergraduate students in riyadh, saudi arabia. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 211–221. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S236953>
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic Stress: Its Causes and Results At A Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, *3*(3). <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madaniyah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, *2*(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *IKESNA*, *14*(2), 144–153.
- Pribadi, S. P., & Ruhana, A. (2023). Perbedaan Konsumsi Gula Selama Stres Akademik antara Mahasiswi Gizi dengan Mahasiswi Non Gizi Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, *03*(03), 409–418.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, *2*(2), 1345–1352.
- Qatrunada, A., Lathifah, M., & PGRI Adi Buana Surabaya, U. (2019). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan Darling Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, *6*(2), 68–77. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i3.17534>
- Rastamadya, S., & Sulandjari, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik UNESA Saat Pembelajaran Darling. *Jurnal Gizi Unesa*, *02*, 115–123.
- Rohmah, N. (2022). Stres dan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, *2*(1), 10–



18.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Santana, J. da M., Milagres, M. P., Santos, C. S. dos, Brazil, J. M., Lima, E. R., & Pereira, M. (2021). *Dietary intake of university students during COVID-19 social distancing in the Northeast of Brazil and associated factors*. 162.
- Schlundt, D. G., Hargreaves, M. K., & Buchowski, M. S. (2003). The Eating Behavior Patterns Questionnaire predicts dietary fat intake in African American women. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(3), 338–345.
<https://doi.org/10.1053/jada.2003.50049>
- Sominsky, L., & Spencer, S. J. (2014). Eating behavior and stress: A pathway to obesity. *Frontiers in Psychology*, 5(MAY), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00434>
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Masitah, R. (2020). Asupan Karbohidrat Dan Lemak Dari Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *JURNAL KESEHATAN TERPADU*, 4(2), 52–56.
- Venditti, C., Musa-Veloso, K., Lee, H. Y., Poon, T., Mak, A., Darch, M., Juana, J., Fronda, D., Noori, D., Pateman, E., & Jack, M. (2020). Determinants of sweetness preference: a scoping review of human studies. *Nutrients*, 12(3).
<https://doi.org/10.3390/nu12030718>
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*, 2015(3).
<https://doi.org/10.7717/peerj.840>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. (2019a). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of NutritionCollege*, 1–8.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019b). 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>

