

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN ASUPAN MAKANAN
DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI GIZI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN
SYARIF KASIM RIAU**



Oleh :

SALSABIIL SYAFITRI
12080322197

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN ASUPAN MAKANAN
DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI GIZI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN
SYARIF KASIM RIAU**



Oleh :

**SALSABIIL SYAFITRI
12080322197**

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

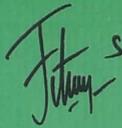
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Nama : Salsabiil Syafitri
NIM : 1208032197
Program studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada tanggal 03 Desember 2024

Pembimbing I



Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II



Yanti Ernalina, Dietisien, M.P.H
NIP. 19850615 201903 2 007

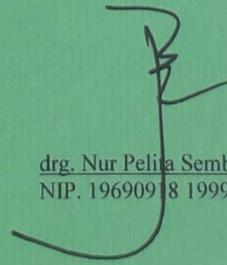
Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Agus Syadi Ali, S.Pt. M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,
Program Studi Gizi



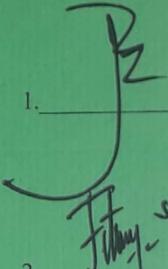
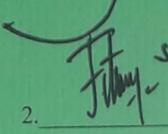
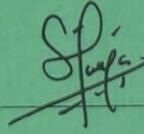
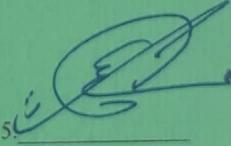
drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
NIP. 196909 18 199903 2 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 03 Desember 2024

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	KETUA	1. 
2.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	Yanti Ermalia, Dietisien, M.P.H	ANGGOTA	3. 
4.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	4. 
5.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	5. 

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabiil Syafitri
NIM : 12080322197
Tempat/Tgl.Lahir : Pariaman/21 Desember 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundangan-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Desember 2024
Yang membuat pernyataan



Salsabiil Syafitri
NIM: 12080322197

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya dan tidak lupa shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau” ini sebagai syarat memperoleh gelar sarjana dapat terselesaikan dengan penuh rasa syukur dan bahagia. Penulisan tugas akhir ini tentunya tidak terlepas dari masukan dan saran serta bantuan dari banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Terkhusus untuk kedua orang tua yakni ayahanda Alm Novriwan dan ibunda Sri Hartati. Beliau tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan namun beliau bekerja keras serta mendidik, memberi motivasi, memberikan dukungan, dan doa yang tulus sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc, selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc, selaku Wakil Dekan I., Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si, selaku Sekretaris Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan juga dosen Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

7. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si, selaku Penasehat Akademik sekaligus dosen Pembimbing I dan Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi, kritik dan saran selama masa perkuliahan sampai proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
8. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen Penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.
9. Seluruh Dosen dan Pegawai di Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan pengalaman yang berharga, ilmu yang bermanfaat serta melayani dalam hal administrasi dengan sangat baik selama kuliah.
10. Seluruh mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau terkhusus angkatan 2022 dan 2023 yang bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk menjadi responden dalam penelitian.
11. Sahabat terbaik penulis: Sulisa Sumanti, Fauziah Madani, Tiara Riska Chairani, Latifa Hanum, Vivi Rezki Alijarti, Annisa Miftahur Rizqa, Wanda Syahputri, Novya Ardhana H. Galung, Salman Al Farisy, Armanda Prayoga, dan Ilham Rizki Mubarak. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Gizi angkatan 2020 dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
- Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT membalasnya dengan pahala yang berlipat ganda. Semoga tugas akhir skripsi ini memberikan informasi yang bermanfaat, Aamiin Ya Rabbalalamin.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RIWAYAT HIDUP



Salsabiil Syafitri dilahirkan di Kota Pariaman, Sumatera Barat pada Tanggal 21 Desember 2001. Lahir dari pasangan bapak Novriwan dan ibu Sri Hartati, yang merupakan anak tunggal. Masuk sekolah dasar di SDN 05 Kampung Podok Kota Pariaman dan tamat pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTsN 1 Kota Pariaman dan tamat pada tahun 2017 di MTsN 1 Kota Pariaman. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke MAN Kota Pariaman dan tamat pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis pernah menjadi anggota Organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi (HMPS) periode 2021/2022. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus tahun 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Prapat Tunggal, Kecamatan Bengkalis, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau.

Bulan Oktober sampai Januari tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan Institusi di RSUD Tengku Rafi'an Siak, dan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas 50 Kota Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada bulan Mei sampai Juni tahun 2024 di Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pada Tanggal 03 Desember 2024 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui Sidang Munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”. Shalawat beserta salam tidak lupa kita hadiahkan kepada nabi kita Muhammad SAW, *Allahumma Sholli Ala Syyiidina Muhammad Wa Ala Ali Syyidina Muhammad.*

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Yanti Ernalina, Dietisien, M.P.H sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulisan di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapat balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Desember 2024

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN ASUPAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Salsabiil Syafitri (12080322197)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Yanti Ernalina

INTISARI

Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satu golongan umur yang mengalami stres adalah mahasiswa. Mahasiswa menggunakan cara untuk mengatasi stres salah satu dengan makanan, jika asupan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan baik berlebih maupun kurang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan rancangan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 103 orang. Metode pengumpulan data tingkat stres menggunakan kuesioner *perceived stress scale* (PSS-10), data asupan makan dengan wawancara *food recall* 2x24 jam, dan status gizi menggunakan indikator IMT. Berdasarkan analisis univariat mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebesar 87,4%, memiliki asupan energi defisit sebesar 54,4%, asupan protein defisit sebesar 52,4%, asupan lemak defisit sebesar 68,9%, asupan karbohidrat defisit 48,6%, dan status gizi normal sebesar 51,5%. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan status gizi ($p > 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Kata kunci : asupan makanan, mahasiswa, status gizi, tingkat stres

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



THE CORRELATION OF STRESS LEVELS AND FOOD INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY PROGRAM, SULTAN SYARIF KASIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY RIAU

Salsabiil Syafitri (12080322197)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Yanti Ernalina

ABSTRACK

Stress can occur in anyone, include college students. Students can coping stress by consuming food. Consuming food that is more or less than nutritional requirement will have an impact on nutritional status, both thin and overweight. This research aimed to determine the correlation of stress levels and food intake with nutritional status in students of the Nutrition Study Program, Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau. This research used a cross sectional design. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 103 students. The method of collecting stress level data used a perceived stress scale questionnaire (PSS-10), food intake data with 2x24-hour food recall interviews, and nutritional status using BMI indicators. Based on univariate analysis, the majority of respondents had a moderate stress level (87,4%), had a deficit energy intake (54,4%), a deficit protein intake (52,4%), a deficit fat intake (68,9%), a deficit carbohydrate intake (47,5%), and a normal nutritional status (51,5%). There was no correlation between stress level, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, and nutritional status ($p > 0,05$). The conclusion of this research is that there is no correlation of stress levels and food intake with nutritional status in students of the Nutrition Study Program, Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau..

Keywords: *food intake, students, nutritional status, stress level*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau. UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	IX
INTISARI	X
ABSTRACT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat	3
1.4. Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Stres	4
2.2. Asupan Makanan	7
2.3. Status Gizi	10
2.4. Kerangka Pemikiran	12
III. MATERI DAN METODE	13
3.1. Waktu dan Tempat	13
3.2. Konsep Operasional	13
3.3. Metode Pengambilan Sampel	14
3.4. Instrumen Penelitian	16
3.5. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	16
3.6. Analisis Data	17
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	19
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	19
4.2. Karakteristik Responden	20
4.3. Tingkat Stres	21
4.4. Asupan Makanan	22
4.5. Status Gizi	25
4.6. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi	26
4.7. Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi	27
V. PENUTUP	31
5.1. Kesimpulan	31
5.2. Saran	31

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	36



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Tingkat Kecukupan Energi	8
2.2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019	8
2.3. Klasifikasi Status Gizi	11
3.1. Konsep Operasional	13
3.2. <i>Blue prin</i> kuesioner PSS-10	17
4.1. Jumlah Mahasiswa Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau per-angkatan	19
4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	20
4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	21
4.4. Distribusi Frekuensi Asupan Makanan	22
4.5. Distribusi Frekuensi Status Gizi	24
4.6. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	25
4.7. Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	27

Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Bagan Kerangka Pemikiran	12
4.1. Gedung Al-Fiil	19



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

AKG	Angka Kecukupan Gizi
APA	<i>American Psychological Association</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
KBBI	Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemendes	Kementerian Kesehatan
Prodi	Program Studi
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
PTM	Penyakit Tidak Menular
Riskesmas	Riset Kesehatan Dasar
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
TKPI	Tabel Komposisi Pangan Indonesia
URT	Ukuran Rumah Tangga
WNPG	Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Alur Penelitian.....	36
2. Lembar Permohonan Menjadi Responden	37
3. <i>Informed Consent</i>	38
4. Biodata Responden	39
5. Kuesioner Tingkat Stres (Versi Asli)	40
6. Kuesioner Tingkat Stres (Versi Bahasa Indonesia)	41
7. Kuesioner Asupan Makanan	43
8. Surat Izin Uji Etik	44
9. Surat Uji Etik	45
10. Dokumentasi	46

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres didefinisikan sebagai suatu respons alami terhadap berbagai tekanan dan situasi tertentu, tetapi jika berdampak negatif pada aktivitas harian, itu dapat berpotensi merugikan kesehatan seseorang (*American Psychological Association* (APA), 2020). Stres adalah hasil dari tekanan yang berasal dari lingkungan individu, yang muncul ketika seseorang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan mereka sehingga muncul rasa tertekan (Bataineh, 2013). Stres terjadi ketika situasi dinilai sebagai mengancam atau menuntut sehingga membutuhkan sumber daya yang cukup tersedia untuk mengatasi situasinya (Cohen *et al*, 1983).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional. Prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun sebanyak 2,0%. Masalah kesehatan jiwa merupakan kondisi kesehatan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati atau gabungan diantaranya (Kemenkes, 2022)

Salah satu golongan umur yang banyak mengalami stres adalah mahasiswa. Berbagai permasalahan bisa saja muncul dalam diri mahasiswa seperti manajemen waktu yang kurang baik, tugas perkuliahan yang menumpuk dan tidak tertangani dengan baik sehingga dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa sehingga tidak sanggup beradaptasi dengan permasalahan yang muncul tersebut (Sagita dkk, 2017). Ketika individu mengalami tingkat stres tertentu, hal itu dapat menyebabkan ketegangan, kesulitan berpikir secara logis, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perasaan mudah tersinggung, kesedihan, kecemasan, bahkan mungkin berujung pada depresi. Stres juga memiliki potensi untuk memicu kesulitan dalam berkonsentrasi, mengganggu nafsu makan, dan memiliki kualitas tidur yang buruk (Norma dkk, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau

UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mahasiswa menggunakan beragam cara untuk mengatasi stres, salah satunya dengan makan (Pariat *et al.*, 2014). Stres bisa menyebabkan berkurangnya nafsu makan, tetapi sebaliknya, jika stres berlanjut dalam jangka panjang, itu bisa merangsang peningkatan nafsu makan (Finch and Tomiyama, 2015).

Pola makanan mahasiswa sering mencirikan kebiasaan makan yang tidak teratur, sering jajan, dan sering melewatkan sarapan (Khairiyah, 2016). Apabila perilaku berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat berdampak pada berat badan dan status gizi seseorang (Wijawanti dkk, 2019).

Status gizi yaitu keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasri, 2018). Salah satu cara untuk mengukur status gizi yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Beberapa kategori IMT seperti *underweight* (berat badan kurang), *overweight* (berat badan berlebih), serta obesitas (kegemukan). Pengaruh gizi yang berlebihan menjadikan faktor awal yang dapat memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dll (Siregar, 2019). Status gizi baik akan menunjukkan kecenderungan seseorang memiliki kesehatan yang baik juga, sebagai mahasiswa gizi akan menjadi *role model* bagi lingkungannya dalam bentuk status gizi yang baik, pemahaman kesehatan yang baik, dan juga perilaku makan yang baik (Nuriannisa dan Yuliani 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Manginte (2015) pada 35 mahasiswa program studi S1 Keperawatan semester VIII Stikes Tana Toraja mengenai hubungan antara stres dengan status gizi didapatkan hasil mahasiswa mengalami stres berat, yaitu sebanyak 24 orang (68,6%) dan adanya hubungan stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII Stikes Tana Toraja tahun 2015. Menurut hasil penelitian Multazami (2022) pada 57 mahasiswa yang tinggal di kota Semarang mengenai hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa.

Berdasarkan data observasi yang dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau sebanyak 10 orang,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terdapat 10% mengalami stres ringan, 80% mengalami stres berat, dan 10% mengalami stres berat. Penyebab stres yang dialami juga berbeda-beda seperti perkuliahan, masalah pribadi, *overthinking*, percintaan, kegiatan, orang tua, ekonomi, pertemanan, lingkungan. Cara menangani stres yang dialami tiap mahasiswa juga berbeda-beda, ada yang dengan tidur, menangis, makan, jalan-jalan, menyendiri, diam, mendekati diri kepada Allah, mendengar musik dan lain-lainnya. Perbedaan asupan makan juga dialami mahasiswa, dari 10 orang 10% mengalami defisit ringan dan 90% mengalami defisit berat. Banyak faktor yang mempengaruhi asupan makan pada mahasiswa sehingga mengalami defisit diantaranya stres yang dialami, manajemen waktu yang kurang baik dan lain-lainnya, sedangkan pada status gizinya 20% memiliki status gizi kurus, 70% memiliki status gizi normal, dan 10% mengalami status gizi Gemuk. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.**

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah diharapkan dapat memberikan dan meningkatkan pemahaman tentang tingkat stres, asupan makanan, dan status gizi, juga sebagai bahan referensi dan bacaan bagi instansi pendidikan tentang hubungan tingkat stres dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah adanya hubungan antara tingkat stres dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

II. TINJUAN PUSTAKA

2.1. Stress

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) stres memiliki 2 pengertian, yaitu (1) Gangguan atau kekacauan mental dan emosional, (2) Tekanan. Stres dapat juga diartikan sebagai reaksi seseorang secara fisik maupun emosional yang dimana jika mengalami perubahan dari lingkungannya membuat seseorang wajib untuk menyesuaikan diri (Kemankes, 2022). Ekawarna (2018) mengungkapkan stres merupakan suatu kondisi tegang ketika menghadapi situasi yang mencekam.

American Psychological Association (APA) (2020) menerangkan bahwa stres merupakan suatu reaksi yang normal terhadap tekanan, tetapi akan tidak sehat jika merusak fungsi sehari-hari. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, terlebih jika seseorang yang stres tersebut tidak dapat mengendalikan dan tidak mampu dalam menanganinya ataupun tidak menggunakan cara yang tidak efektif dalam mengatasi stres.

Stresor adalah sebuah keadaan, objek maupun individu yang bisa menimbulkan stress. Stresor dapat dibagi menjadi tiga yaitu stresor fisik, stresor sosial, dan stresor psikologis. Bentuk dari stresor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi). Bentuk dari stresor sosial, ekonomi, tidak ada pekerjaan, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan, masalah keluarga, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup, dan lain sebagainya. Stresor psikologis dibagi menjadi dua frustrasi dan ketidakpastian. frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan, sedangkan ketidakpastian apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior (merasa rendah) (Priyoto, 2020).

Setiap orang memiliki gejala stres yang berbeda-beda tergantung dengan keadaan stres yang dideritanya dan juga sifat pribadi yang dimiliki. Gejala stres yang sering dirasa berupa gejala fisik, gejala emosional, dan gejala kognitif. Gejala fisik sering dirasakan seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, *insomnia* (sulit tidur), gangguan pencernaan, darah tinggi, keringat, kehilangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selera makan, kelelahan dan lain sebagainya. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati yang sering dialami seperti bingung, gelisah, cemas, kecewa, tertekan, cepat tersinggung, tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas, gugup, dan mudah marah, sedangkan gejala kognitif yang dialami seperti sulit berkonsentrasi, mudah terlupa, pikiran mudah kacau, sering melamun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, prestasi menurun, kinerja dalam bekerja buruk, dan sulit membuat keputusan (Hardjana, 2002).

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, tidak adanya manusia biasa yang tidak mengalami stres. Stres akan menjadi normal jika tidak berlarut-larut berkepanjangan. Tiga tingkatan stres yaitu pertama stres ringan, stres ringan adalah stres yang dihadapi seseorang secara terus menerus, seperti kemacetan lalu lintas, sering lupa dan kritikan. Peristiwa seperti ini biasanya hanya beberapa menit maupun jam. Kedua Stres sedang, stres sedang biasanya waktu yang dialami akan lebih lama mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari, seperti perselisihan, argumen yang bertentangan, lembur, dan masalah keluarga. Tingkat stres yang terakhir yaitu stres berat, stres berat melewati waktu yang lebih lama lagi dirasakan seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti kesulitan finansial, sosial pada lanjut usia, dan penyakit yang lama untuk sembuh. Semakin lama situasi stres maka semakin meningkat resiko kesehatan yang timbul. (Priyoto,2020).

Stres dapat ditimbulkan dari berbagai macam penyebab, sebagaimana dijelaskan Oktavia dkk (2019), menyatakan dalam penelitiannya faktor penyebab stres akademik tidak hanya berasal dari dalam diri saja (internal), tetapi juga berasal dari luar (eksternal). Pada penelitian Yusuf dan Yusuf (2020) menyimpulkan bahwa faktor internal penyebab stres terdiri dari *self-efficacy* (kepercayaan diri), *hardiness* (ketangguhan), *optimisme* (keyakinan), motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal penyebab stres yaitu dukungan sosial orang tua. Stres akademik pada mahasiswa biasanya disebabkan karena kelebihan beban akademik, persepsi mahasiswa terhadap ujian dan tugas kuliah, karakteristik kepribadian dan takut akan kegagalan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Stres dapat diukur dengan beberapa cara salah satunya dengan kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS-10). Kuesioner PSS-10 merupakan alat ukur yang dibuat oleh Cohen pada tahun 1983 digunakan untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dapat dinilai sebagai stres. Kuesioner PSS-10 ini berjumlah 10 pertanyaan tentang perasaan dan pikiran selama sebulan terakhir. Penilaian pada Kuesioner PSS-10 ini menggunakan 5 alternatif pilihan jawaban seperti 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering, jika dijumlahkan seluruhnya yaitu 0-40. Kategori pengukuran dari Kuesioner PSS-10 yaitu 0-13 = stres ringan, 14-26 = stres sedang, dan 27-40 = stres berat. Kuesioner PSS-10 telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,85 (Cohen et al., 1983). Skala PSS kemudian diterjemahkan oleh Marthadewi (2010), hasil tryout yang dilakukan dengan subjek mahasiswa (N=100) menghasilkan reabilitas sebesar 0,781 (Marthadewi, 2010).

Menurut Cohen *et al*, (1983) aspek-aspek stres terdiri dari (1) Perasaan yang tidak dapat diprediksi, stres akan muncul ketika seseorang dihadapkan dengan situasi atau peristiwa yang terjadi di luar perkiraannya atau terjadi secara tiba-tiba yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan diusahakan. (2) Perasaan tidak terkontrol, stres akan muncul ketika seseorang tidak mampu untuk mengontrol atau mengendalikan situasi dan perasaan yang diinginkan dan diharapkan. (3) Perasaan tertekan, ketika tuntutan atau peristiwa tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan diusahakan maka akan membuat seseorang tersebut merasa tertekan.

2.2 Asupan Makanan

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Zat gizi merupakan zat yang terdapat dalam makanan dan sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme. Zat gizi terbagi menjadi dua, zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral. Kebutuhan asupan gizi setiap orang berbeda-beda, tergantung dengan jenis kelamin, umur, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (Kemenkas, 2017).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Asupan makanan akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, karena semua yang dikonsumsi seseorang akan berdampak pada kandungan gizi yang diperoleh melalui makanan (Lestari, 2020). Pola makan yang seimbang akan menghasilkan status gizi yang baik pula, bila asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh makan tubuh akan memberikan respon seperti kelebihan berat badan. Sebaliknya jika asupan makanan kurang dari kebutuannya, tubuh akan kurus dan dapat terserang berbagai penyakit (Cholidah dkk, 2020). Menurut WNPG (2012) tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat Kecukupan Energi	%
Defisit berat	<70%
Defisit sedang	70-79%
Defisit ringan	80-89%
Normal	90-119%
Berlebih	>120%

Sumber: WNPG, 2012

Menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 tahun kebutuhan zat gizi tiap orang berbeda. Kebutuhan zat gizi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019.

No	Kelompok Umur	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki					
	16-18 tahun	2650	65	85	400
	19-29 tahun	2650	75	75	430
Perempuan					
	16-18 tahun	2100	65	70	300
	19-28 tahun	2250	60	65	360

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 Tahun 2019.

Kebutuhan gizi dapat terpenuhi dengan mengonsumsi makanan yang bersumber dari karbohidrat, protein dan lemak.

1- Karbohidrat

Karbohidrat berasal dari kata hidrat karbon (*hydrate of carbon*) yang sering dikenal dengan hidrat arang atau sakarida yang berarti gula. Karbohidrat yaitu zat gizi yang berupa senyawa organik yang terdiri dari atom karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) yang berperan sebagai bahan pembentukan energi. Karbohidrat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu karbohidrat sederhana terdiri dari

gula (*sakarida*) dan karbohidrat kompleks terdiri dari pati (*starches*) dan serat (*fiber*) (Hardiansyah dan Supariasi, 2017).

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi tubuh manusia. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh tidak mampu menghasilkan energi yang memadai untuk mendukung aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan. Gejala yang mungkin muncul akibat kekurangan karbohidrat meliputi rasa lemas, kelelahan, pusing, dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Selain kekurangan karbohidrat, kelebihan karbohidrat bisa terjadi bila konsumsi karbohidrat melalui makanan melebihi jumlah yang dianjurkan. Kelebihan karbohidrat secara terus-menerus dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan atau kegemukan pada seseorang. Kegemukan dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh dan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis (Yunianto dkk, 2021).

2. Protein

Secara umum fungsi protein untuk pertumbuhan, pembentukan komponen baru, pengangkut dan penyimpan zat gizi, enzim, pembentuk antibodi, dan sumber energi (Hardiansyah dan Supariasi, 2017). Protein dapat diperoleh dari makanan hewani dan makanan nabati. Makanan hewani seperti telur, ikan, daging, unggas, susu dan olahannya. Makanan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Asam amino merupakan struktur dasar dari protein (Yosephin, 2018).

Kekurangan asupan protein dapat menyebabkan kekurangan gizi. Selain itu, kekurangan protein juga dapat terjadi pada kondisi khusus atau situasi hipermetabolik seperti luka, infeksi, trauma, luka bakar, atau pembedahan. Jika asupan energi tidak mencukupi, protein akan digunakan sebagai sumber energi, oleh karena itu asupan energi harus tercukupi (Hardiansyah dan Supariasi, 2017).

3. Lemak

Lemak (*lipid*) adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air. Namun lemak dapat larut pada larutan non polar seperti eter, alkohol, kloroform, dan benzena. Lemak adalah zat yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peran penting dalam proses metabolisme lemak. Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkal/gr. Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

energi tubuh paling besar. Sumber utama lemak dalam makanan didapatkan dari minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarine, dan lemak hewan (lemak ayam). Lemak juga dapat di peroleh dari kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam, krim, susu, keju, dan kuning telur serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak, sayuran dan buahhan (kecuali alpokat) sangat sedikit mengandung lemak (Azrimaidaliza dkk, 2020).

2.3. Status Gizi

Status gizi merujuk pada kondisi yang timbul akibat keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme (Kemenkes, 2017). Klasifikasi status gizi digolongkan menjadi empat kategori yaitu : *underweight*, normal, *overweight*, obesitas (SKI,2023).

Penelitian Angesti dan Manikam (2020) menjelaskan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi ialah Stres, ketika mengalami stres, individu seringkali mengalami perubahan dalam pola makannya, yang dapat mengakibatkan perubahan status gizi. Berdasarkan penelitian Ruslie dan Darmadi (2012) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi diantaranya 1) Asupan makan dimana semakin tinggi asupan makan semakin *overweight*, 2) Aktivitas fisik dimana semakin rendah aktivitas fisik, semakin *overweight*, (3) *Body image* dimana semakin positif *body image* seseorang makin *overweight*, dan (4) Gender, dimana mahasiswa laki-laki cenderung *overweight* karena mahasiswa laki-laki beresiko obes 2,25 kali dibandingkan perempuan.

Menurut UNICEF (1998), status gizi disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung yang memengaruhi status gizi yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu akses terhadap makanan, perawatan anak dan ibu hamil, dan sanitasi/ pelayanan kesehatan.

Penilaian status gizi dapat dilakukan menggunakan berbagai metode pengukuran, tergantung pada jenis kekurangan gizi yang ingin dinilai. Hasil dari penilaian status gizi dapat menggambarkan tingkat kekurangan gizi, baik yang terkait dengan kesehatan umum maupun yang berkaitan dengan penyakit tertentu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan beberapa metode seperti antropometri, laboratorium, klinis, *survey* konsumsi pangan, dan faktor ekologi (Kemenkes, 2017).

Pada penelitian kali ini metode yang digunakan adalah pengukuran menggunakan metode antropometri. Metode antropometri merupakan pengukuran yang menggunakan fisik dan bagian badan manusia untuk diukur dalam menentukan status gizi seseorang. Metode antropometri menggunakan ukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan hasil status gizi seseorang. Alat yang digunakan dalam pengukuran seperti timbangan berat badan dan *microtoise* (Kemenkes, 2017). Menentukan status gizi seseorang digunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Tabel 2.3 Klasifikasi status gizi

Status Gizi	IMT
<i>Underweight</i>	<18,5 kg/m ²
Normal	18,5-25,0 kg/m ²
<i>Overweight</i>	25,0-27,0 kg/m ²
Obesitas	>27,0 kg/m ²

Sumber: Survei Kesehatan Indonesia (SKI), (2023)

Stres dapat mempengaruhi asupan makan seseorang, ada yang mengalami peningkatan asupan makanan ketika mengalami stres dan ada juga yang mengurangi atau tidak mengubah asupan makanannya sama sekali, namun tetap penting untuk diperhatikan karena hal ini menunjukkan bahwa stres berdampak pada konsumsi makanan sehat dan tidak sehat secara berbeda (Hill *et al*, 2022). Asupan makanan yang kurang maupun berlebih dapat mempengaruhi status gizi secara langsung. Asupan makan kurang dapat mempengaruhi tubuh seseorang sehingga berdampak pada pertumbuhannya, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur, dan fungsi otak, sedangkan akibat kelebihan asupan makanan dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, jantung, hati, kanker, dan lainnya (Kemenkes, 2017).

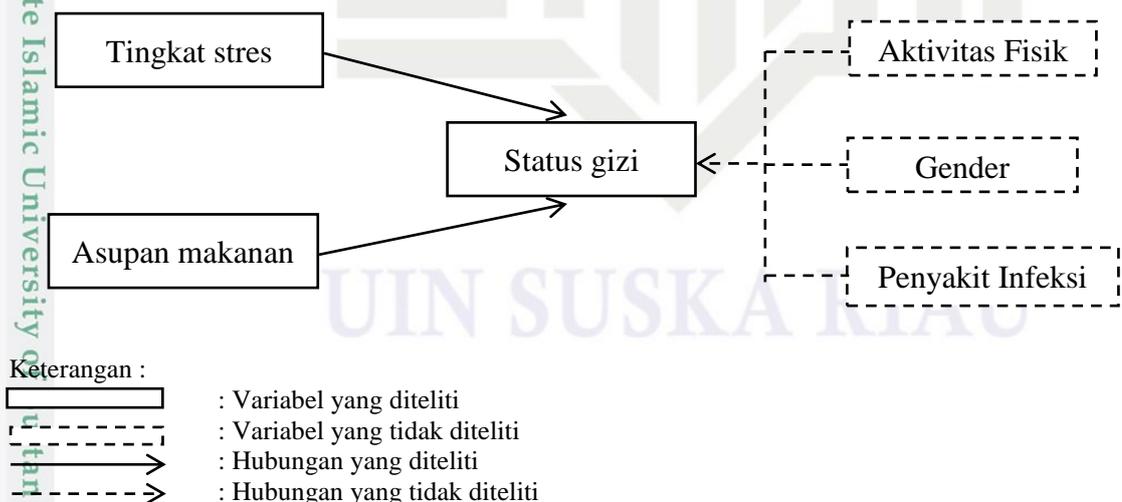
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.4. Kerangka Pemikiran

Salah satu golongan umur yang banyak mengalami stress adalah mahasiswa. Berbagai permasalahan bisa saja muncul dalam diri mahasiswa seperti manajemen waktu yang kurang baik serta tugas perkuliahan yang menumpuk dan tidak tertangani dengan baik sehingga dapat memicu timbulnya stres pada mahasiswa apabila tidak sanggup beradaptasi dengan permasalahan yang muncul tersebut (Sagita dkk, 2017). Stres dapat berpengaruh pada kondisi fisik seseorang, seperti halnya membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan. Hal ini dapat berpengaruh pada status gizi seseorang yang mengalami stres (Miliandani dan Meilita, 2021).

Cara seseorang mengonsumsi makanan memiliki dampak pada status gizi mereka, dan status gizi yang baik berperan penting dalam mempertahankan kesehatan. Sebaliknya, masalah gizi dapat memiliki efek negatif yang signifikan. Ketidakseimbangan dalam status gizi dapat menghasilkan konsekuensi seperti masalah psikososial, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernapasan, gangguan endokrin, obesitas, serta penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, dan lain sebagainya (Imam, 2005). Di sisi lain, status gizi yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit, terutama infeksi (Soedioetomo, 2008). Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pemikiran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di gedung Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei sampai dengan Juni 2024.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan data variabel serta pengukuran yang akan digunakan dalam penelitian. Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Tingkat Stress	Stres merupakan reaksi seseorang baik secara jasmani maupun secara kejiwaan atau perilaku apabila ada tuntutan terhadap dirinya. (Kemenkes, 2019). Tingkat stres dibagi menjadi stres ringan, stres sedang dan stres berat (Cohen et al, 1983)	Kuesioner PSS-10	Ordinal	1. Stress ringan : skor 0-13, 2. Stress sedang : skor 14-26 3. Stress berat : skor 27-40. (Cohen <i>et al</i> , 1983)
Asupan Makanan	Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. (Yuniastuti,2008). Asupan makanan yang diteliti meliputi asupan energi, protein,	Kuesioner <i>food recall</i> 2x24 jam	Ordinal	1. Defisit berat: <70% AKG 2. Defisit sedang: 70 - 79% AKG 3. Defisit ringan: 80 - 89% AKG 4. Normal: 90 - 119% AKG 5. Kelebihan: >120% AKG (WNPNG,2012).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
	lemak, karbohidrat yang dikonsumsi.			
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh, yang diukur dengan IMT (Kemenkes, 2017)	Timbangan digital dan <i>microtoice</i>	Ordinal	1. Underweight: <18,5 kg/m ² 2. Normal: 18,5 - 25,0 kg/m ² 3. Overweight: 25,0 - 27,0 kg/m ² 4. Obesitas: >27,0 kg/m ² (SKI, 2023)

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan *observasional* dengan menggunakan rancangan desain *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan pendekatan sifatnya sesaat pada suatu waktu dan tidak diikuti dalam kurun waktu tertentu berikutnya, dimana data variabel tingkat stress, asupan makanan, dan status gizi diambil dalam waktu yang sama.

1. Populasi

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi (Prodi) Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2022-2023 yang berjumlah 135 siswa.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian mahasiswa Prodi Gizi yang diambil dengan metode *Purposive sampling*. Pengambilan besaran sampel menggunakan rumus Lemeshow (1997) :

$$n = \frac{NZ(1-\frac{\alpha}{2})^2P(1-P)}{Nd^2 + Z(1-\frac{\alpha}{2})^2P(1-P)}$$

$$n = \frac{(135)(1,96)^2 (0,24) (1-0,24)}{(135)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,24)(1-0,24)}$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{94,59}{1,03}$$

$$n = 91,83 = 92 \text{ sampel}$$

Keterangan :

- n = Besar Sampel
- N = Besar Populasi
- P = Proporsi diambil dari masalah status gizi obesitas di Provinsi Riau sebesar 24,8% (0,24)
- $Z(1 - \frac{\alpha}{2})^2$ = Nilai sebaran baku, tergantung besarnya tingkat kepercayaan (TK), jika TK 95% (1,96)
- d = Toleransi kesalahan distribusi yang dipilih 5% (0,05)

Berdasarkan pada perhitungan sampel di atas maka sampel yang diambil oleh peneliti yaitu 92, untuk mengantisipasi adanya kemungkinan eksklusi pada subjek sampel terpilih maka dapat dikoreksi terhadap besar sampel dengan penambahan jumlah subjek agar besar sampel dapat terpenuhi. Sampel koreksi dihitung sebagai berikut:

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

$$n' = \frac{92}{1-0,1}$$

$$n' = 102,22 = 103 \text{ sampel}$$

Keterangan :

- n' = Koreksi sampel penelitian
- n = Sampel penelitian
- f = Presentase kemungkinan subjek penelitian yang *drop out* 10%

Berdasarkan perhitungan sampel koreksi didapatkan besar sampel pada penelitian ini adalah 103 sampel. Sampel yang diteliti oleh peneliti harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
 - a. Mahasiswa aktif Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2022-2023
 - b. Bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan mengisi informed consent.
2. Kriteria eksklusi
 - a. Tidak dalam kondisi sakit seperti demam, muntah, diare dan lain sebagainya.
 - b. Tidak memiliki bentuk kaki O (*genu varum*)

- c. Tidak memiliki bentuk kaki X (*genu valgum*)

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian sehingga mendapatkan hasil dan dapat diolah dengan mudah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu: 1) Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), 2) Kuesioner *food recall* 2x24 jam, 3) Timbangan digital, 5) *Microtoise*.

3.5. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada mahasiswa gizi angkatan 2022-2023. Langkah pertama yaitu mengajukan perizinan penelitian dan membuat *ethical clearance* penelitian. Setelah mendapatkan izin, peneliti turun untuk melakukan pengambilan data awal untuk mengetahui populasi dan sampel penelitian.

Langkah selanjutnya, Peneliti menetapkan responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. peneliti mengumpulkan seluruh responden didalam sebuah grup untuk melakukan pendekatan dengan responden guna untuk membina rasa saling percaya antara peneliti dengan responden serta hal apa saja yang akan disiapkan sebelum penelitian dilakukan.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan kepada responden tujuan dari penelitian, cara pengisian kuesioner, dan alur dari penelitian, serta akan menjaga kerahasiaan data yang diberikan nantinya. Responden berhak untuk menerima atau menolak menyetujui menjadi responden, dengan memintak responden untuk menanda tangani *informed consent* yang telah disediakan. Setelah menanda tangani *informed consent* selanjutnya responden mengisi kuesioner PSS-10, setelah selesai mengisi kuesioner responden dimintak untuk melakukan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, selanjutnya responden di wawancara mengenai asupan makanan dengan metode *recall* 24 jam dan wawancara pertanyaan terbuka. Setelah penelitian selesai, peneliti melakukan *input* dan *coding data*, selanjutnya melakukan pengolahan data dan analisis data.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.6. Analisis Data

Proses pengolahan menggunakan sistem komputerisasi. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan meliputi penyuntingan data (*editing*), pengkodean (*coding*), memasukan kedalam tabel (*tabulasi*), dan analisis data. Analisis data menggunakan *software microsoft excel 2010 for windows, statistic program for social science (SPSS) for windows*, dan *Nutrisurvey 2007*.

Data tingkat stres diperoleh dari hasil pengisian kuesioner PSS-10 dan juga akan diberikan beberapa pertanyaan terbuka. Kuesioner PSS-10 mengindikasikan seberapa sering perasaan yang dialami dengan diberikan skor 0-4 setiap pertanyaan. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawaban kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban cukup sering, dan skor 4 untuk jawaban sangat sering. Skor kuesioner PSS-10 dengan pertanyaan negatif pada poin 1, 2, 3, 6, 9, 10 diberikan 0=0, 1=1, 2=2, 3=3, 4=4, sedangkan pertanyaan positif pada poin 4,5,7,8 dengan membalikan skornya menjadi 0=4, 1=3, 2=2, 3=1,4=0. Total skor yang didapat di kategorikan dalam tingkat stres sebagai berikut: 1) Stress ringan : skor 0-13, 2) Stress sedang : skor 14-26 dan 3) Stress berat : 27-40 (Cohen *et al*, 1983). *Blue print* kuesioner PSS-10 dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabe 3.2 *Blue prin* kuesioner PSS-10

No	Aspek	Pertanyaan	
		Unfavorable (Negatif)	Favorable (Positif)
1	Perasaan tidak terpredikasi	1,6	4,5
2	Perasaan tidak terkontrol	2,10	7,8
3	Perasaan tertekan	3	9

Data asupan makan diperoleh dari hasil *food recall* 2x24 jam dengan waktu yang tidak berurutan yaitu satu hari weekday dan satu hari weekend. Setelah diperoleh hasil *food recall* dimasukan kedalam rumus untuk mengetahui kandungan gizi yang dikonsumsi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dengan rumus:

$$\text{Kgij} = (\text{Bij}/100) \times \text{Gij} \times (\text{BDDj}/100)$$

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan :

K_{gji} = Kandungan zat gizi i dari bahan makanan j dengan berat B

B_{ij} = Berat bahan makanan j (gr)

G_{ij} = Kandungan gizi i dalam 100 gr BDD bahan makanan

BDD= Persentase bahan makanan j yang dapat dimakan

Kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi, selain menggunakan TKPI juga menggunakan web *fatsecret* untuk mencari kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi ketika data makanan tidak ditemukan di TKPI. Total asupan yang didapatkan akan dikategorikan sesuai dengan tingkat kecukupan energi apabila <70% AKG dikatakan defisit berat, 70 - 79% AKG dikatakan defisit sedang, 80 - 89% AKG dikatakan defisit ringan, 90 - 119% AKG dikatakan normal, dan >120% AKG dikatakan kelebihan (WNPG, 2012).

Data status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri berat badan yang diukur dengan timbangan digital dan tinggi badan dengan *microtoise*. Hasil penimbangan berat badan dan tinggi badan dilakukan perhitungan berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk memperoleh status gizi dengan rumus :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Status gizi dikategorikan menjadi *underweight* jika <18,5 kg/m², normal jika ≥18,5 - <25,0 kg/m², *overweight* jika ≥25,0 - <27,0 kg/m², dan obesitas jika ≥27,0 kg/m² (SKI, 2023).

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah untuk mendeskripsikan data pada setiap variabel dari hasil penelitian tersebut. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi responden dalam bentuk tabel yang digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dengan persentase. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang meliputi karakteristik responden, tingkat stres responden, asupan makan responden, dan status gizi responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (tingkat stress dan asupan makanan) dan variabel dependen (status gizi mahasiswa) yang dianalisis dengan uji statistic *spearman rho* dengan nilai p <0,05 berarti variabel independen berhubungan dengan variabel dependen.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Responden angkatan 2022-2023 sebanyak 103 orang. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 90 orang (87,4%). Mayoritas responden mengalami defisit asupan energi sebanyak 56 orang (54,4%), defisit asupan protein sebanyak 54 orang (52,4%), defisit asupan lemak sebanyak 71 orang (68,9%), dan defisit asupan karbohidrat sebanyak 49 orang (47,5%). Status gizi normal menjadi status gizi mayoritas dalam penelitian ini sebanyak 53 orang (51,5%). Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *spearman rho* tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,351$), asupan energi ($p=0,064$), asupan protein ($p=0,219$), asupan lemak ($p=0,510$), dan asupan karbohidrat ($p=0,239$) dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5.2 Saran

Saran kepada responden dengan status gizi normal hendaknya mempertahankan status gizinya, sedangkan yang termasuk status gizi kurang, lebih dan obesitas dapat memperbaiki status gizinya menjadi lebih baik dengan menerapkan asupan makanan dengan baik dan benar seperti makan tepat waktu dan mengonsumsi makanan yang beragam, dan juga dapat mengatur stres yang sedang dialami dengan baik. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mencari faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi seperti kualitas tidur, nyeri haid, aktivitas fisik, dan *body image*.

DAFTAR PUSTAKA

- APA [American Psychological Association]. 2022. Stress. <https://www.apa.org/topics/stress>. Diakses 7 Juni 2023.
- Angesti, A.N. dan R.M. Manikam. 2020. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2(1): 1-14.
- Ayuningtyas, N., A.A. Jumhur, dan A.L. Fardani. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2): 135-145.
- Azrimaidaliza., Resmiati., W. Famelia., I. Purnakarya., Firdaus, dan Y. Khairany. 2020. *Buku Ajar Dasar Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat*. LPPM Universitas Andalas. Padang. 237 hal.
- Baculu, E.P.H. 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu dan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Anak Balita di Desa Kalangkangan Kecamatan Galang Kabupaten Tolitoli. *Jurnal Promotif*, 7(1): 14-17.
- Bataineh, M. Z. 2013. Academic Stress Among Undergraduate Students: the Case of Education Faculty At King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1): 82–88.
- Chao, A.M., A.M. Jastreboff., M.A. White., C.M. Grilo, and R. Sinha. 2017. Stress, Cortisol, and Other Appetite-Related Hormones: Prospective Prediction Of 6-Month Changes in Food Craving and Weight. *Obesity*. 25(4): 713-720.
- Cholidah, R., I.A.E. Widiastuti., L. Nurbaiti, dan S. Priyambodo. 2020. Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2): 416-420.
- Cleveland Clinic. 2021. Cortisol. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22187-cortisol>. Diakses 28 September 2023.
- Cohen, S., T. Kamarck, and R. Mermelstein. 1983. A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal Of Health and Social Behavior*, 24(4):385-396.
- Cynthia, H. dan S.F. Simanungkalit. 2023. Hubungan Citra Tubuh, Gangguan Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1): 33-44.
- Damayanti, D., Pritasari, dan N.T. Lestari. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI. 292 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Meidiawati, Y., D.R, Alfiani., I, Hidayati., Z, Taufiq., R.A, Khoiriyah., R.Q. Arief., S Hidayati., L.P. Wwidayanti., F, Andiarna., R.A. Pratiwi, dan E.T. Pribadi. 2024. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Gita Lentera. Padang. 200 hal.
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara. Jakarta. 385 hal.
- Finch, L.E. and A.J. Tomiyama. 2015. Comfort Eating, Psychological Stress, and Depressive Symptom in Young Adult Women. *Appetite*, 95: 239-244.
- Fitri, N., Metty, dan E. Yuliaty. 2020. Pengetahuan dan Kebiasaan membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Tidak Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta. *Jurnal Gizido*, 12(1): 45-54.
- Hardiansyah dan N. Supariasa. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.
- Hardjana. 2002. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta. Kanisius. 122 hal.
- Hill, D., M. Conner., F. Clancy., R. Moss., S. Wilding., M. Bristow, and D. B. O'Connor. 2022. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2): 280-304.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 309 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Hasil Utama Riskesdas 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 304 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 200 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. *Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. 33 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survey Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 964 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. Stress dan penyebabnya. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya. Diakses 7 juni 2023.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Khairiyah, E. L. 2016. Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIF) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Khairunnisa, Z.R., A.N. Zahrani., I.A. Mardika., S. Damayanti, dan C.R. Lestari. 2022. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*. 2(2); 9-13.
- Lestari, P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswa MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2): 73-80.
- Marthadewi, P.E. 2020. Hubungan Antara Tingkat Dependensi dan Tingkat Stres pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma . Yogyakarta.
- Manginte, A.B. 2015. Hubungan Antara Stress dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VII Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *AgroSainT*, 6(3): 182-192.
- Masturoh, I. dan N, Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. 307 hal.
- Miliandani, D. dan Z. Meilita. 2021. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Jurnal AFIAT Kesehatan dan Anak*. 7(1); 31-43.
- Multazami, L. P. 2022. Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Juornal)*, 2(1): 1-9.
- Musabiq, S.A. dan I, Karimah. 2018. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2): 75-83.
- Nalle, T.P A., A.E.L. Takaed, dan D.L.A. Boeky. 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa FKM Undana Angkatan 2017. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*. 2(3): 138-145.
- Norma., E. Widianti, dan S.S. Hartiningsih. 2021. Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4); 625-634.



- Oktavia, W.K., R, Fitroh., H, Wulandari, dan F, Feliana. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 142-149.
- Pariat, L., A. Rynjah, and J.M.G. Kharjana. 2014. Stress Levels of College Students: Interrelationship Between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19 (8): 40–46.
- Priyoto. 2020. *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika. Yogyakarta. 96 hal.
- Puspitasari, D.I. dan A. Ramhani. 2018. Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 1(2): 46-54.
- Puspitha, F.C., M.I. Sari, dan D. Oktaria. 2018. Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*. 7(3): 24-33.
- Putri, P. A. 2022. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kemas*, 11(2): 464-474.
- Rahmawati, T. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta. *Profesi*, 14(2): 49-57.
- Rani, J. K., E.Syainah, dan S. Mas'odah. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Lemak dan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 3(2): 17-25.
- Rastamadya, S. 2022. Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik Unesa Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 2(2): 115-123.
- Ruslie, R. H dan Darmadi. 2012. Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 1(36): 62-72.
- Sagita, D.D., Daharnis, dan Syahniar. 2017. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2): 43-45.
- Sediaoetomo, A.D. 2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat. 247 hal.
- Septikasi, M. 2018. *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. UNY Press. Yogyakarta. 74 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sirajuddin., Mustamin., Nadimin, dan S, Rauf. 2015. *Survei Konsumsi Pangan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 213 hal.
- Siregar, E.I.S. 2019. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 2(2): 29–35.
- UNICEF [United Nations Children’s Fund]. 1998. *The State Of The World’s Children*. Published Oxford University Press. 131 Hal.
- Wijayanti, A., A. Margawati., dan H.S. Wijayanti. 2019. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8 (1): 1-8.
- Yunianto, A.E., S.A. Lusiana., N.T. Triatmaja., Suryana., N. Utami., W. Yunieswati., W.I.F. Ningsih., R.J. Fitriani., N.B. Argaheni., F. Febry., A.R. Puspa., D.R. Atmaka, dan A. Lubis. 2021. *Ilmu Gizi Dasar*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 220 hal.
- Yuniastuti, A. 2008. *Gizi dan Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 277 hal
- Yusuf, N.M. dan J.M. Yusuf. 2020. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2): 235-239.
- Yosephin, B. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Penerbit Andi Offset. Yogyakarta. 201 hal.

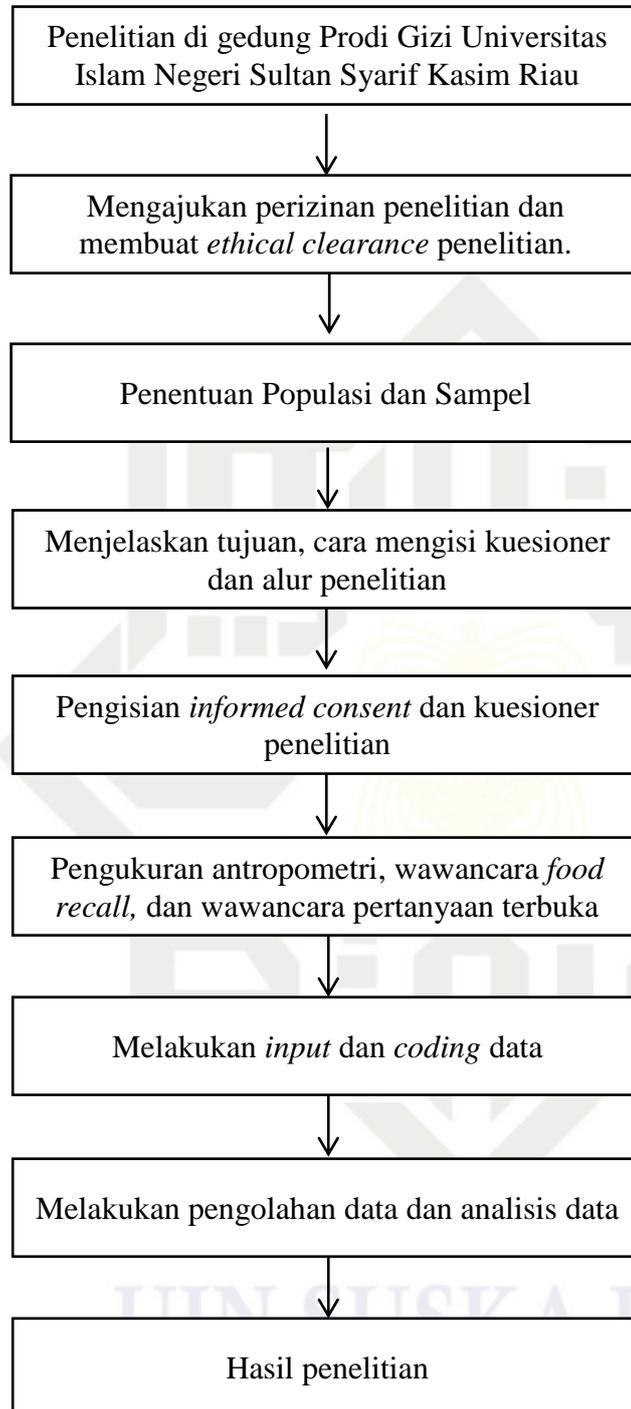
Lampiran 1. Alur Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabiil Syafitri

NIM : 12080322197

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Guna Karya, Kec. Tuah Karya, Pekanbaru. Riau.

No. Hp : 082386619281

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prgram Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**. Peneliti mengharapkan saudara untuk menjadi responden penelitian.

Apabila saudara menyetujui, dimohon kesedian untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya berikan. Demikian surat permohonan yang saya buat. Atas perhatian diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, Mei 2024

(Salsabiil Syafitri)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dimiliki UIN suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Lampiran 3. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN INFORMAN ***(INFORMED CONSENT)***

Setelah saya membaca dan mendengarkan keterangan dari saudara Salsabiil Syafitri, mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang akan melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prgram Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim Riau”.

Saya bersedia menjadi informan dan berjanji untuk memberikan informasi dengan sesungguhnya yang saya ketahui, tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pekanbaru, Mei 2024

Yang memberikan pernyataan

.....

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Biodata Responden

BIODATA RESPONDEN

1. Hari/Tanggal Penelitian :
2. Nama :
3. NIM :
4. Kelas :
5. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
6. Usia :
7. Tanggal Lahir :
8. No. HP :
9. Berat Badan : kg
10. Tinggi Badan : cm
11. Status Gizi : (diisi oleh peneliti)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Stres (Versi Asli)

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS) 10

Name :

Date of birth :

Research date :

***For each question choose from the following alternatives:**

- 0: Never
- 1: Almost Never
- 2: Sometimes
- 3: Fairly Often
- 4: Very Often

NO.	QUESTION	0	1	2	3	4
1.	In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?					
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?					
3.	In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?					
4.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?					
5.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?					
6.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?					
7.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?					
8.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?					
9.	In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?					
10.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?					
	Skor					

Sumber : Cohen *et,al* (1983)

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Kuesioner Tingkat Stres (Versi Bahasa Indonesia)

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS) 10

Nama :
 Tanggal Lahir :
 Tanggal Penelitian :

***Keterangan**

- 0 : Tidak Pernah
 1 : Hampir Tidak Pernah
 2 : Kadang-Kadang
 3 : Cukup Sering
 4 : Sangat Sering

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu mengatasinya					
	Skor					

Sumber : Marthadewi (2010)

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

INSTRUMEN DATA PENUNJANG

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

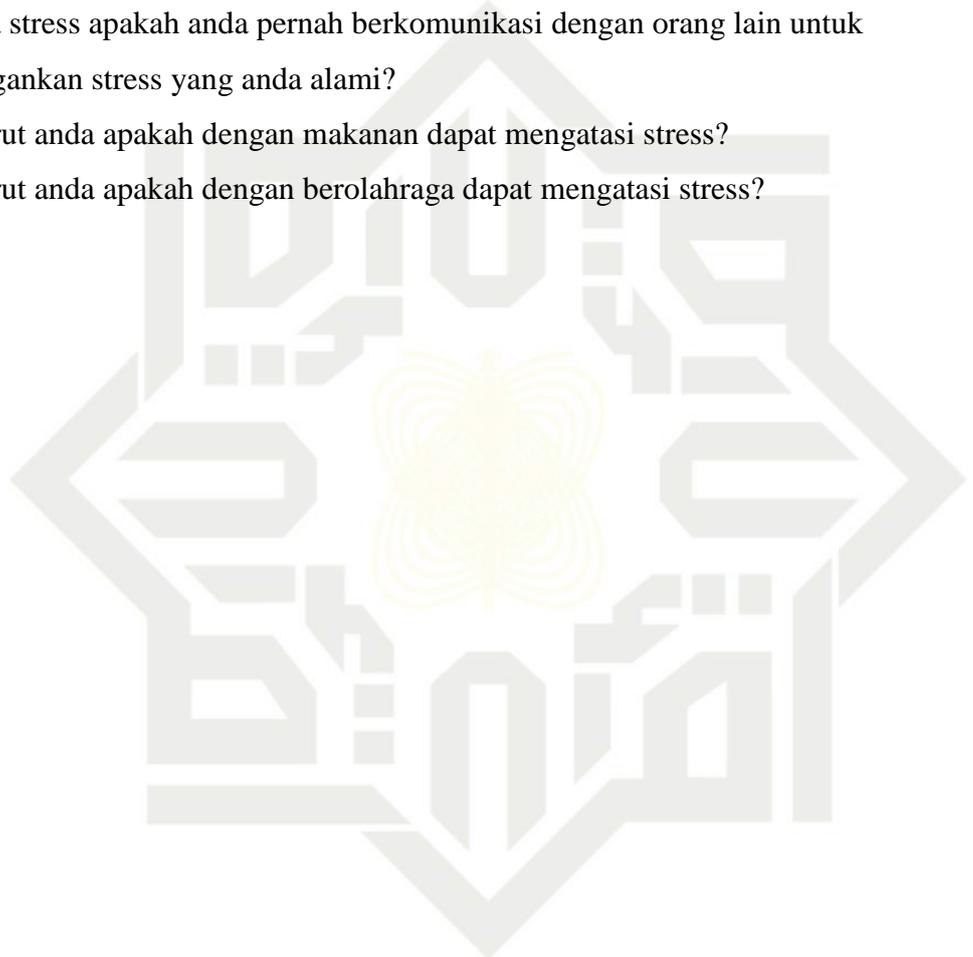
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pertanyaan Terbuka

1. Faktor apa saja yang menyebabkan anda stress?
2. Apakah stress mengubah pola/kebiasaan makan? Jika iya seperti apa?
3. Apakah stress mempengaruhi kegiatan anda sehari-hari?
4. Apa yang anda lakukan ketika stress?
5. Ketika stress apakah anda pernah berkomunikasi dengan orang lain untuk meringankan stress yang anda alami?
6. Menurut anda apakah dengan makanan dapat mengatasi stress?
7. Menurut anda apakah dengan berolahraga dapat mengatasi stress?



UIN SUSKA RIAU

Lampiran 7. Kuesioner Asupan Makanan

FORM *FOOD RECALL* 24 JAM

Nama : _____
 Tanggal Lahir : _____
 Tanggal Penelitian : _____
 Hari ke : I II

Waktu Makan	Menu	Bahan	Jumlah yang dikonsumsi
			(Ukuran Rumah Tangga) URT
Sarapan pagi			
Selangan I			
Makan Siang			
Selangan II			
Makan Malam			
Selangan III			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 8. Surat Izin Uji Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كليات الزراعة والحيوانية والبيطرة

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

PROGRAM STUDI GIZI

Jl. IIR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293

Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id>. E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 89/F.VIII/PP.00.9/GIZ/03/2024

Pekanbaru, 19 Maret 2024

Perihal : **Izin Uji Etik**

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
 LPPM UNIVRAB
 di-
 Pekanbaru

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama : Salsabiil Syafitri
 NIM : 12080322197
 Program Studi : Gizi
 Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stress dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
 NIP. 196909181999032002

Lampiran 9. Surat Uji Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UNIVERSITAS ABDURRAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: lppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE NO. 204/KEP-UNIVRAB/V/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrab, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Peneliti Utama : Salsabiil Syafitri
Anggota : -
Tempat Penelitian : Kampus Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 31 Mei 2024

Ketua,



dr. Deinike Wanita Marwan, M.Kes., AIFO-K

Lampiran 10. Dokumentasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1) Menjelaskan tujuan penelitian, cara mengisi kuesioner dan alur penelitian



2) Pengisian *informed consent* dan kuesioner penelitian



3) Wawancara *food recall* 24 jam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



4) Wawancara pertanyaan terbuka



5) Pengukuran Antropometri (berat badan dan tinggi badan)