



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



Oleh :

SULISA SUMANTI
12080323314

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**



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



Oleh :

**SULISA SUMANTI
12080323314**

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

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**

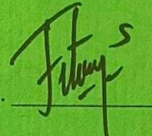
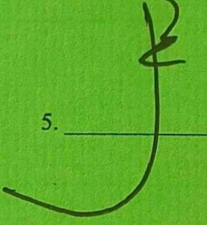


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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 29 April 2025

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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Nama : Sulisa Sumanti

NIM : 12080323314

Program studi : Gizi

Menyetujui,

Setelah diuji pada Tanggal 29 April 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Sofya Maya, S. Gz, M. Si
NIP. 19900805 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan

Ketua,
Program Studi Gizi

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

drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
NIP. 19690918 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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulisa Sumanti
 NIM : 12080323314
 Tempat/Tgl.Lahir : Rintis/06 September 2002
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan
 Prodi : Gizi
 Judul Skripsi : Hubungan Asupan Makanan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir 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 perundang-undangan.

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

Pekanbaru, 29 April 2025

Yang membuat pernyataan



Sulisa Sumanti
 12080323314



HALAMAN TIM PENGUJI

Skripsi Sulisa Sumanti 12080323314 dengan judul Hubungan Asupan Makanan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang dilaksanakan pada:

Seminar Proposal

Hari/Tanggal : Selasa/ 05 Maret 2024
 Waktu : 09.30 s/d 10.30 WIB
 Tempat : GF.II.Sem 01
 Tim Penguji : 1. Novfitri Syuryadi, S. Gz., M. Si
 2. Sofya Maya, S. Gz., M.Si
 3. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H
 4. Karina Istifarisny, M. Psi

Seminar Hasil

Hari/Tanggal : Selasa/ 14 Januari 2025
 Waktu : 11.00 s/d 12.00 WIB
 Tempat : GF. II. Sem 02
 Tim Penguji : 1. Novfitri Syuryadi, S. Gz., M. Si
 2. Sofya Maya, S. Gz., M. Si
 3. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H
 4. drg. Nur Pelita Sembiring, MKM

Munaqasah

Hari/Tanggal : Selasa/ 29 April 2025
 Waktu : 08.00 s/d 9.30 WIB
 Tempat : GF. II. Muna 1
 Tim Penguji : 1. Dr. Tahrir Aulawi, S. Pt., M. Si (Ketua)
 2. Novfitri Syuryadi, S. Gz., M. Si (Sekretaris)
 3. Sofya Maya, S. Gz., M. Si (Anggota)
 3. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H (Anggota)
 4. drg. Nur Pelita Sembiring, MKM (Anggota)

Lulus pada Tanggal : 29 April 2025

No Alumni Gizi : G200308 290425 17

Hak Cipta Diilindungi 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 PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya dan tidak lupa shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam* sehingga skripsi yang berjudul **Hubungan Asupan Makanan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir 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 Sa'at dan Almh ibunda Hidayati yang selalu memberikan nasehat, dukungan, dan do'a kepada penulis, atas segala pengorbanan yang telah dilakukan oleh penulis, atas do'a dan restu yang selalu mengiringi langkah penulis. Semoga Allah *Subbhanahu Wa ta'ala* selalu melindungi, membalas serta meridhoi segala pengorbanan yang diberikan kepada penulis. Kakak dan adik tersayang penulis, Supi Salmi, Suhadi Sudirja, Nellyana, Ninik Sumarni, Safira Yogasari Budiarti, Fikri Akbar, Farhana Azzahra, Fauzan Akbar yang telah menjadi saudara dunia-akhirat penulis.
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, 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.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan penguji II.
5. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S. Pt., M. Si, selaku Sekretaris Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang. UIN SUSKA RIAU State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

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

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

Kasim Riau yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.

6. Ibu Novfitri Syuryadi, S. Gz., M. Si, selaku Penasehat Akademik sekaligus dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S. Gz., M. Si 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.

7. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H selaku dosen Penguji I dan Ibu drg. Nurpelita Sembiring, MKM selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.

8. 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 semasa kuliah.

9. Seluruh mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau terkhusus angkatan 2020 dan 2021 yang bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk menjadi responden dalam penelitian.

10. Sahabat terbaik penulis: Fitrah Izromaita, Fina Lestari, Neci Eriyan, Nurhayati, Yuliantika Z, Miranti Putri, Anniza Zuraya N. I., M. Fakhrol R., M. Aulia R. K., Rendi Ibnu S., M. Rizuandi, Oan Ramadhan, Riki Kurniadi, Salsabiil Syafitri, Fauziah Madani, Tiara Riska C., Latifa Hanum, Vivi Rezki A., Annisa Miftahur R., Wanda Syahputri, Novya Ardhana H. G., Salman Al Farisy, Armanda Prayoga, dan Tuah Bagus P. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Gizi angkatan 2020.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah *Subhanahu wa ta'ala* membalasnya dengan pahala yang berlipat ganda. Semoga tugas akhir skripsi ini memberikan informasi yang bermanfaat, *Aamiin Ya Rabbalalamin*.

Pekanbaru, 29 April 2025

Sulisa Sumanti



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



Sulisa Sumanti dilahirkan di Kota Selatpanjang, Riau pada Tanggal 06 September 2002. Lahir dari pasangan bapak Sa'at dan ibu Hidayati, yang merupakan anak ke 3 dari 3 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 16 Banglas Kota Selatpanjang dan tamat pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTsN 1 Kota Selatpanjang dan tamat pada tahun 2017 di MTsN 1 Kota Selatpanjang. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke MAN 1 Kabupaten Kepulauan Meranti 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 Temusai Kecamatan Bungaraya, Kabupaten Siak, Provinsi Riau.

Bulan Oktober 2023 sampai dengan Januari tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan Gizi Institusi di RSUD Tengku Rafi'an Siak, dan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Umbansari Kota Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada Bulan Mei sampai dengan Juni tahun 2024.

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.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **Hubungan Asupan Makanan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S. Gz., M. Si sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya S. Gz., M. Si sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi penelitian ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah *Subhanahu wa ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, 29 April 2025

Penulis

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- 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 ASUPAN MAKANAN DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Sulisa Sumanti (12080323314)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Sofya Maya

INTISARI

Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya adalah mahasiswa. Salah satu cara mahasiswa mengatasi stres adalah dengan mengonsumsi makanan. Apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi harian, baik kurang maupun berlebihan, maka dapat mempengaruhi status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan makanan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 101 responden, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data tingkat stres dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan informan. Data dikumpulkan dengan kuesioner skala stres (PSS-10), asupan makanan dengan recall 2x24 jam, dan indikator IMT digunakan untuk status gizi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (80,2%), asupan energi defisit (66,4%), asupan protein defisit (53,5%), asupan lemak defisit (57,5%), asupan karbohidrat defisit (57,5%), status gizi normal (52,2%), status gizi *underweight* (36,63%), status gizi obesitas (8,91%), dan status gizi *overweight* (1,98%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan status gizi normal. Status gizi ($p > 0,05$). Kesimpulan penelitian yaitu tidak terdapat hubungan antara asupan makanan dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir 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 FOOD INTAKE AND STRESS LEVELS WITH
 NUTRITIONAL STATUS IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE
 NUTRITION STUDY PROGRAM STATE ISLAMIC
 UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Sulisa Sumanti (12080323314)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Sofya Maya

ABSTRACT

Stress could occur to anyone, one of them was the students. One way students to coping stress is by consuming food. If they consume in inadequate intake, either insufficient or excessive, it can affect their nutritional status. The aim of this research was to analyze the correlation between stress levels and food intake with the nutritional status of final year nutrition students of State Islamic University of Sultan Syarif Kasim. This research used cross-sectional design. The sample consisted of 101 respondents, taken using purposive sampling technique. Stress level data were collected using the stress scale (PSS-10) questionnaire, food intake with 2x24 hour recall, and the BMI indicator was used for nutritional status. The result of this research showed that most respondents had a moderate stress level (80.2%), deficit energy intake (66.4%), deficit protein intake (53.5%), deficit fat intake (74.3%), deficit carbohydrate intake (57.5%), normal nutritional status (52.5%), underweight nutritional status (36.63%), obesity nutritional status (8.91%), and overweight nutritional status (1.98%). There was no correlation between stress levels, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, and nutritional status ($p > 0.05$). The conclusion of this study is that there is no correlation between food intake and stress levels with nutritional status in final year nutrition students of State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau.

Keywords: food intake, nutritional status, student collage, stress level.

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	VIII
INTISARI	IX
ABSTRACT	X
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR SINGKATAN	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan	1
1.3. Manfaat	4
1.4. Hipotesis	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Asupan Makanan	5
2.2. Stres.....	7
2.3. Status Gizi	12
2.4. Kerangka Pemikiran	15
III. MATERI DAN METODE PENELITIAN	17
3.1. Tempat dan Waktu	17
3.2. Definisi Operasional	17
3.3. Metode Pengambilan Sampel	18
3.4. Instrumen Penelitian	19
3.5. Alur Penelitian	20
3.6. Analisis Data	20
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	24
4.2. Karakteristik Responden	25
4.3. Asupan Makanan	26
4.4. Tingkat Stres	31
4.5. Status Gizi	32
4.6. Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi	34
4.7. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi	37
V. PENUTUP	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40
	XI

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 Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	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.



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	5
2.2. Angka Kecukupan Energi	5
2.3. Klasifikasi Status Gizi	15
3.1. Definisi Operasional	17
3.2. <i>Blue Print</i> Skala SPSS	21
4.1. Jumlah Mahasiswa Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau per-angkatan	24
4.2. Karakteristik Responen Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	25
4.3. Distribusi Frekuensi Asupan Makanan	27
4.4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	31
4.5. Distribusi Frekuensi Status Gizi	32
4.6. Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.....	34
4.7. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	37

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 GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Bagan Kerangka Pemikiran	16
4.1. Gedung Al-Fiil	25





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- 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>
BMI	<i>Body Mass Indeks</i>
CAT	<i>Computer Assisted Testing</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	Kementrian Kesehatan
Permenkes	Peraturan Menteri Kesehatan
Prodi	Program Studi
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
PTM	Penyakit Tidak Menular
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SNBP	Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi
SNBT	Seleksi Nasional Berdasarkan Tes
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
TKPI	Tabel Komposisi Pangan Indonesia
URT	Ukuran Rumah Tangga
WNPG	Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1	Surat Uji Etik	46
2	Alur Penelitian	47
3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	48
4	<i>Informed Consent</i>	49
5	Biodata Responden	50
6	Kuesioner Tingkat Stres (Versi Asli)	51
7	Kuesioner Tingkat Stres (Versi Bahasa Indonesia)	52
8	Kuesioner Asupan Makanan	54
9	Dokumentasi	55
10	Observasi	57
11	Analisis Univariat (Karakteristik Responden, Tingkat Stres, Asupan Makanan, dan Status Gizi)	61
12	Uji <i>Spearman</i> Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi	63
13	Uji <i>Spearman</i> Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi	64
14	Tingkat Stres Responden	65
15	Asupan Makanan Responden	68
16	Tingkat Kecukupan Asupan Responden	73
17	Status Gizi Responden	78

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 tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis individu rentan terhadap risiko terkena penyakit. Stres terjadi ketika situasi dinilai sebagai ancaman dan tuntutan sehingga membutuhkan sumber daya yang cukup tersedia untuk mengatasi situasinya (Cohen *et al.*, 1997). Stres dapat didefinisikan sebagai peristiwa yang menciptakan ketegangan fisiologis atau psikologis bagi individu yang tertimpa (Sobur, 2016). Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *anorexia nervosa* maupun kegemukan. Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang yang mengalami stres (Stuart, 2016).

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 meningkat sebanyak 6% menjadi 9,8% dari tahun 2013 ke tahun 2018 (Kemenkes, 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. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2020 mengemukakan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres adalah 38-71% secara global dan 39,6-61,3% di Asia. Mahasiswa Indonesia yang mengalami stres antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati dkk., 2019).

Ada beberapa cara yang biasanya dilakukan sebagai metode koping stres, seperti beribadah, meditasi, mendengarkan musik, menonton televisi, tidur, melakukan hobi, bercerita dengan orang tua atau teman dekat, olahraga, yoga, merokok, mengonsumsi alkohol, narkoba, menghabiskan waktu dengan melihat media sosial dalam waktu yang lama dan makan. Makan sebagai metode koping stres memiliki arti mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar,

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.

tetapi untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi atau disebut dengan *emotional eating*. *Emotional eating* termasuk contoh perilaku makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang. Pada saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak. Apabila kebiasaan ini terus menerus dilakukan akan menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan sehingga menjadi *overweight* ataupun obesitas (Wijayanti *et al.*, 2019). *Emotional eating disorder* adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang berlebihan dan diprovokasi oleh suatu keadaan, perasaan, dan ingatan (Sudargo dkk., 2018).

Sebaliknya, ada beberapa orang yang apabila sedang dalam keadaan stres mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi berat badan. Berat badan yang tidak dikontrol akan mempengaruhi keadaan status gizi. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Kemenkes, 2017). Status gizi dapat diartikan sebagai keadaan keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi yang ditunjukkan dengan variabel tertentu, antara lain: antropometri, klinis dan biokimia (Thamaria, 2017). Salah satu cara untuk mengukur status gizi yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Indeks* (BMI) adalah ukuran yang digunakan untuk menentukan apakah berat badan seseorang seimbang dengan tinggi badannya (Kemenkes, 2017).

Berdasarkan penelitian Wijayanti dkk. (2019) pada 46 orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Semarang mengenai hubungan stres dengan status gizi didapatkan hasil sebanyak 43,5% mahasiswa mengalami stres, 54,3% mengalami perubahan perilaku makan, 54,3% memiliki asupan energi kurang, 50% kekurangan asupan karbohidrat, 67,4% asupan proteinnya kurang, dan 43,5% memiliki aktivitas fisik kurang. Hubungan stres, perilaku *emotional under eating*, perilaku *emotional over eating*, dan aktivitas fisik dengan status gizi secara berturut-turut adalah $p = 0,214$; $0,726$; $0,100$ dan $0,416$. Sementara hubungan asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan protein dengan



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.

status gizi secara berurutan adalah $p = 0,008$; $0,002$ dan $0,003$. Penelitian ini menunjukkan asupan energi, karbohidrat dan protein berhubungan dengan status gizi.

Berdasarkan data observasi yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebanyak 10 orang, terdapat 10% responden memiliki tingkat stres ringan, 80% responden memiliki tingkat stres sedang, dan 10% responden memiliki tingkat stres berat. Penyebab stres yang dialami berbeda-beda seperti perkuliahan, masalah pribadi, *overthinking*, percintaan, kegiatan organisasi, orang tua, ekonomi, pertemanan, dan lingkungan. Cara menangani stres yang dialami setiap mahasiswa berbeda-beda, ada yang dengan tidur, menangis, makan, jalan-jalan, menyendiri, diam, mendekatkan diri kepada Allah, mendengar musik dan lain-lainnya. Perbedaan asupan makan 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. Alasan pemilihan mahasiswa gizi pada penelitian karena mahasiswa gizi tingkat akhir rentan mengalami stres yang mempengaruhi pola makan dan status gizinya, sehingga kelompok ini relevan untuk menganalisis hubungan tersebut secara spesifik. Berdasarkan hasil observasi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Hubungan Asupan Makanan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.**

1.2. Tujuan

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



1.3. Manfaat

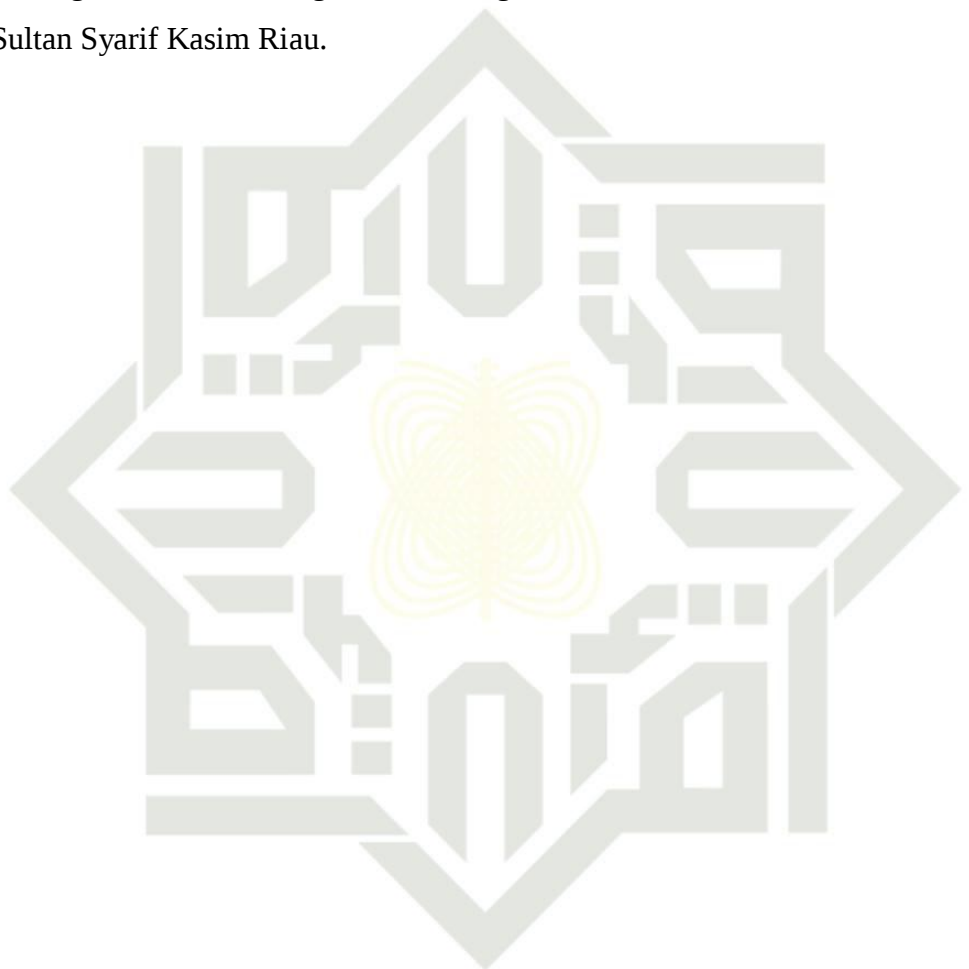
Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah terkait hubungan asupan makanan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa.

1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah adanya hubungan asupan makanan dan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi 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.





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

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Asupan Makanan

Asupan makanan adalah hal yang mencakup semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu. Zat gizi merupakan komponen penting dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk mendukung metabolisme. Zat gizi terbagi menjadi dua kategori, yaitu makro (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikro (termasuk vitamin dan mineral). Kebutuhan gizi seseorang bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan, dan tinggi badan (Kemenkes, 2017).

Asupan makanan memainkan peran penting dalam menentukan status gizi individu karena mempengaruhi kandungan gizi yang diperoleh dari makanan (Lestari, 2020). Pola makan seimbang menghasilkan status gizi yang optimal, sementara kelebihan asupan makanan dapat menyebabkan masalah seperti kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya, kurangnya asupan makanan yang dibutuhkan dapat menyebabkan kekurangan gizi dan meningkatkan risiko penyakit (Cholidah *et al.*, 2020). Menurut WNP (2012) tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat Kecukupan Energi	%
Defisit berat	<70%
Defisit sedang	70,0-79,9%
Defisit ringan	80,0-89,9%
Normal	90,0-109,9%
Berlebih	>110%

Sumber: WNP, 2012

Menurut peraturan Kementerian 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 dari 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					
1	16-18 tahun	2650	65	85	400
2	19-29 tahun	2650	75	75	430
Perempuan					
1	16-18 tahun	2100	65	70	300
2	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, karbohidrat, protein dan lemak.

1. Karbohidrat

Karbohidrat berasal dari istilah "hidrat karbon" (*hydrates of carbon*) yang sering disebut sebagai hidrat arang atau sakarida, yang merujuk pada unsur gula. Karbohidrat merupakan kelas nutrisi yang terdiri dari senyawa organik yang mengandung unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O), dan memegang peran penting sebagai sumber energi bagi tubuh (Hardinsyah dan Supariasa, 2017). Karbohidrat memiliki peran utama sebagai sumber utama glukosa yang digunakan oleh tubuh. Konsumsi berlebihan karbohidrat akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh tanpa pembatasan tertentu. Sebaliknya, saat tubuh mengalami defisit energi, lemak yang tersimpan akan digunakan, yang dapat berpengaruh pada status gizi individu (Baculu, 2017).

2. Protein

Istilah protein berasal dari kata Yunani *protos*, yang berarti *yang utama* atau *yang didahulukan*. Kata ini diperkenalkan oleh ahli kimia Belanda, Gerardus Mulder (1802-1880), karena ia berpendapat bahwa protein adalah zat yang paling penting dalam setiap organisme (Almatsier, 2004). Secara umum protein berfungsi antara lain untuk pertumbuhan, pembentukan komponen struktural, pengangkut dan penyimpanan zat gizi, enzim, serta pembentukan antibodi dan sumber energi (Hardinsyah dan Supariasa, 2017).

3. Lemak

Lemak (lipid) adalah zat hidropobik yang bersifat sukar larut dalam air tetapi lemak dapat larut pada pelarut non polar seperti eter, alkohol, kloroform, dan benzena. Lemak adalah zat yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak (Hardinsyah dan Supariasa, 2017). Istilah lipid meliputi senyawa-senyawa heterogen, termasuk lemak dan minyak yang umum dikenal didalam makanan, fosfolipida, sterol, dan ikatan lain sejenis yang terdapat didalam makanan dan tubuh manusia (Almatsier, 2004).

Metode *food recall* 24 jam adalah pendekatan yang digunakan untuk mengukur pola konsumsi makanan dengan cara mewawancarai responden



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.

mengenai makanan dan minuman yang mereka konsumsi dalam periode 24 jam terakhir. Responden diminta untuk mengingat dan melaporkan semua jenis dan jumlah makanan serta minuman yang mereka konsumsi dari saat mereka bangun tidur hingga tidur kembali (Kemenkes, 2017). Pendekatan pencatatan makanan selama 24 jam berguna untuk mengevaluasi asupan zat gizi pada tingkat individu maupun kelompok (Sirajuddin, 2014).

Petugas pengumpul data harus mengenal betul ukuran rumah tangga (URT) makan dan minuman agar kemudian mampu menerjemahkan variasi ukuran, seperti sendok, mangkok, potong, irisan, buah, ikat dan lain-lain makanan yang dikonsumsi responden untuk diterjemahkan ke dalam ukuran secara kuantitatif, yaitu dalam ukuran berat misal ke dalam gram atau ke dalam ukuran volume seperti mililiter. Untuk mendapatkan informasi yang representatif, survei dilakukan 3 hari dalam satu minggu secara tidak berturut-turut. Hasil survei konsumsi metode *food recall* sering terjadi hasil yang lebih rendah (*underestimate*) dari yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena adanya anggapan di masyarakat terhadap makanan yang dinilai bernilai sosial rendah sehingga masyarakat cenderung mengatakan konsumsi lebih tinggi (*overestimate*) terhadap makanan yang dinilai mempunyai nilai sosial tinggi (Thamaria, 2017). Kelebihan dalam menggunakan metode *food recall* 24 jam yaitu, dapat digunakan pada subjek yang buta huruf, relatif murah dan cepat, dapat menjangkau sampel yang besar, dan dapat dihitung asupan energi dan zat gizi sehari. Kekurangan dalam menggunakan metode *food recall* 24 jam adalah tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan satu hari, ketepatannya tergantung pada daya ingat responden, kecenderungan pada responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*The flat slape syndrome*), serta butuh tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat-alat bantu URT (Supariasa dkk., 2016).

2.2. Stres

Stres secara umum adalah suatu tekanan yang dirasakan individu. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, stres adalah tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis individu rentan terhadap risiko terkena penyakit



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.

(Cohen *et al.*, 1997). Stres dapat diartikan sebagai suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai tanggapan terhadap lingkungan yang merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Robbins, 2015). Berdasarkan buku konsep manajemen stres, mengungkapkan stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2020).

Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan jiwa (Kemenkes, 2019). Stres dapat dipicu oleh berbagai sumber yang umumnya dikenal sebagai stressor. Stressor adalah situasi, individu, atau faktor yang dapat menyebabkan stres. Stressor umumnya dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu stressor fisik, sosial, dan psikologis. Stressor fisik mencakup elemen seperti kondisi cuaca ekstrem, kebisingan, polusi udara, keracunan, dan penggunaan obat-obatan kimia. Sementara, stressor sosial melibatkan faktor-faktor seperti masalah ekonomi, perubahan dalam lingkungan politik atau ekonomi, dan masalah dalam keluarga seperti perubahan peran seksual, iri, atau kematian anggota keluarga, aspek pekerjaan, mencakup persaingan dengan rekan kerja, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau rekan kerja, pelatihan, dan perubahan dalam aturan kerja. Stressor psikologis melibatkan perasaan frustrasi karena ketidakmampuan mencapai tujuan yang diinginkan dan ketidakpastian mengenai masa depan atau pekerjaan, yang sering kali menyebabkan kebingungan, kecemasan, perasaan bersalah, serta rasa rendah diri (Priyoto, 2020).

Setiap individu menunjukkan gejala stres yang bervariasi, bergantung pada situasi stres yang dihadapi dan karakteristik pribadi mereka. Menurut Hardjana (2002), tanda-tanda stres mencakup aspek fisik, emosional, dan kognitif. Gejala fisik sering kali mencakup sensasi seperti sakit kepala, pusing, dan kebingungan, gangguan pola tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak teratur, serta masalah-masalah seperti bangun tidur terlalu awal, sakit punggung bagian bawah, diare, radang usus besar, kesulitan buang air besar, sembelit, kulit gatal, ketegangan otot, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, keringat berlebihan, kehilangan selera



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.

makan, kelelahan, dan kesalahan yang sering terjadi dalam tugas sehari-hari. Tanda dan gejala stres dijelaskan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain, yaitu; 1). gejala kognitif seperti masalah memori (sulit untuk berkonsentrasi hingga mudah lupa), penilaian buruk atas segala hal, hanya melihat hal-hal negatif, mengalami kecemasan, sering merenung, dan kekhawatiran secara terus menerus. 2). gejala emosional seperti mudah marah atau pemarah, rasa kesepian atau isolasi, depresi atau ketidakbahagiaan secara umum. 3). gejala fisik seperti, mengalami nyeri, ketegangan otot, diare atau sembelit, mual, pusing, atau gangguan di perut, nyeri dada atau detak jantung yang cepat, kehilangan gairah seks, sering terserang flu, gangguan pernafasan atau keringatan. 4). gejala perilaku seperti makan tidak teratur, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, mengisolasi diri sendiri dari orang lain, menunda-nunda tanggung jawab atau mengabaikannya, menggunakan alkohol, merokok, atau menggunakan obat-obatan untuk bersantai dan kebiasaan gugup (Saleh dkk., 2020).

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Stres sedang merupakan tingkat kedua yang mana stres ini berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. (Priyoto, 2020).

Menurut *American Psychological Association* atau APA (2022) stres dibagi menjadi tiga jenis, yaitu stres akut, stres akut episodik, stres kronis. Stres akut merupakan bentuk paling umum dari stres, berasal dari tuntutan dan tekanan dari masa lalu dan diantisipasi tuntutan dan tekanan dalam waktu dekat. Stres akut muncul ketika ada tantangan, ancaman, atau sesuatu yang tidak terduga terjadi. Stres ini dapat dikatakan sebagai stres dengan jangka pendek. Gejala stres akut meliputi peningkatan denyut jantung, napas cepat, berkeringat, dan lain-lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Contoh stres akut seperti berselisih paham dengan orang lain, terjebak macet, dan lain sebagainya. Stres akut episodik merupakan stres akut yang dialami seseorang namun dengan frekuensi sering. Orang yang mengalami tipe stres ini biasanya memiliki terlalu banyak tuntutan atau tekanan, dan tidak dapat mengatur tuntutan tersebut dengan baik atau manajemen stres yang buruk. Gejala yang muncul pada stres akut episodik mirip dengan stres akut namun dengan frekuensi yang lebih sering.

Stres kronis merupakan stres yang dialami seseorang terhadap banyaknya tuntutan atau tekanan yang dihadapi setiap hari bahkan bertahun-tahun tanpa menemukan jalan keluar terhadap tekanan-tekanan tersebut. Stres kronis dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon stres atau kortisol seperti ketika perasaan kacau yang dirasakan saat stres kronis ini terjadi. Kortisol tersebut memicu keinginan untuk makan makanan yang asin, manis, dan juga tinggi lemak. Disisi lain, beberapa orang yang sedang dalam keadaan stres akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali sehingga jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi berat badan individu tersebut. Stres kronis menyebabkan peningkatan produksi hormon stres atau kortisol. Kortisol memicu keinginan untuk makan makanan yang asin, manis, dan juga tinggi lemak karena memberikan energi dan kesenangan (Wijayanti *et al.*, 2019).

Yusuf (2004) menyebutkan ada berbagai faktor yang menjadi penyebab stres dalam kehidupan seseorang. Kondisi atau kejadian yang dapat menyebabkan terjadinya stres seringkali disebut sebagai stressor. Faktor penyebab stres dapat di klasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut, yaitu stressor fisik-biologis, stressor psikologis, dan stressor sosial. Stressor fisik-biologis adalah stressor yang bersumber dari fisik seseorang, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik/ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

Stressor psikologis adalah kondisi psikologis atau kejiwaan yang membuat seseorang mengalami stres. Beberapa contoh stres psikologi seperti *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan (Yusuf, 2004). Perubahan psikologis ditandai dengan adanya kecemasan yang berlarut-larut, susah tidur dan sesak nafas (Wijono, 2010).

Adrenalin memiliki fungsi meningkatkan tekanan darah dan kecepatan jantung. Kortisol dapat disebut sebagai hormon stres karena hormon ini akan meningkat seiring dengan adanya stres baik secara psikologis maupun fisik. Hormon kortisol memiliki fungsi sebagai pengaturan glukosa darah sebagai cadangan energi tubuh. Kortisol akan menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, pelepasan insulin dan glukosa darah sehingga hasil akhir dari respon tersebut dapat meningkatkan nafsu makan (Trimawati dan Wakhid, 2018). Penurunan nafsu makan disebabkan karena kelenjar adrenal mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin yang memicu respon tubuh untuk menunda makan (Rahmawati, 2020). Hal ini dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang yang mengalami stres.

11



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

respon tubuh terhadap stres yang ditandai dengan gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh. Dampak psikologik yaitu kelelahan emosi, jenuh, penghayatan yang merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya 'burn-out', serta terjadi 'depersonalisasi'. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses. Dampak perilaku yaitu saat stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, dan mengambil langkah tepat. Mahasiswa yang *over-stressed* atau stres berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2020).

Tingkat stres dapat diukur menggunakan beberapa kuesioner seperti kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang mana merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres. PSS bukan alat diagnostik, jadi tidak *cut-off* terhadap elemen-elemennya. Secara khusus, *Perceived Stress Scale* mengukur situasi apa dalam kehidupan seseorang yang dinilai sebagai stres (*stressful*). Item pada skala ini dimaksudkan untuk menggambarkan bagaimana seseorang yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan kelebihan beban menemukan hal-hal dalam hidup. *Perceived Stress Scale* telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,85 (Cohen *et al.*, 1997). Skala PSS kemudian diterjemahkan oleh Marthadewi, hasil *tryout* yang dilakukan dengan subjek mahasiswa (N=100) menghasilkan koefisien *alpha* sebesar 0,781 (Marthadewi, 2010). Pada penelitian ini didapat nilai reliabilitas skala PSS sebesar $p = 0,773$, sehingga skala PSS dikatakan skala yang reliabel.

Penilaian pada *Perceived Stress Scale* (PSS-10) melibatkan penggunaan 5 opsi jawaban, di mana 0 menyatakan tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, dan 4 = sangat sering. Jika dijumlahkan, rentang total skor adalah 0-40. Pengukuran PSS-10 dikelompokkan sebagai stres ringan (0-13), stres sedang (14-26), dan stres berat (27-40) (Cohen *et al.*, 1997).

2.3. Status Gizi

Status gizi ditentukan menggunakan satu atau beberapa kombinasi dari



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.

ukuran-ukuran gizi tertentu dan menggambarkan kondisi atau derajat kesehatan fisik individu pada saat tertentu yang disebabkan oleh konsumsi makanan pada saat sebelumnya (Soekirman, 2000). Status gizi merupakan kondisi kesehatan perorangan atau golongan tertentu yang diukur secara antropometri untuk menentukan derajat kebutuhan fisik terhadap energi ataupun zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan (Soehardjo, 2003). Klasifikasi status gizi digolongkan menjadi empat kategori yaitu : *underweight*, normal, *overweight*, dan obesitas (Kemenkes, 2023).

Kekurangan asupan makanan dapat menyebabkan masalah seperti kelebihan berat badan. Sebaliknya, kurangnya asupan makanan yang dibutuhkan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi dan meningkatkan risiko penyakit dan hal ini akan berdampak pada status gizi seseorang (Cholidah dkk., 2020). Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makanan. Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *anorexia nervosa* dan kegemukan (Stuart, 2016).

Mahasiswa menggunakan beragam cara untuk mengatasi stres, salah satunya dengan makan (Pariat *et al.*, 2014). Makan digunakan untuk menghilangkan beban berat yang mengarah ke pola makan yang salah (*emotional eating*) dan mempengaruhi status gizi. Kebiasaan ini jika dipertahankan dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi (Wijayanti dkk., 2019).

Berdasarkan penelitian Ruslie dan Darmadi (2012) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi diantaranya, yaitu: 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 obesitas 1, 890 kali dibandingkan perempuan.

Selain itu ada kondisi saat seseorang mengalami stres, seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan makanan, kebersihan diri



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.

dan istirahat. Apabila asupan makanan rendah dan berlangsung secara terus menerus akan mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada penurunan status gizi (Nisa, 2016). Penilaian status gizi dapat diukur menggunakan beberapa metode pengukuran sesuai dengan jenis permasalahan gizi. Berbagai tingkat permasalahan gizi dapat tergambar dari hasil penilaian status gizi, seperti kaitan tingkat kesehatan dengan status gizi, atau kaitan status gizi dengan penyakit tertentu. Pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan beberapa metode yaitu antropometri, laboratorium, klinis, survei konsumsi pangan, dan faktor ekologi. Pada penelitian ini metode yang di pakai adalah metode antropometri. Metode antropometri yaitu metode pengukuran bagian tubuh dari manusia secara fisik. Ukuran tubuh manusia merupakan acuan yang digunakan untuk menilai status gizi dalam penilaian status gizi dengan metode antropometri ini (Kemenkes, 2017).

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk melakukan penilaian status gizi pada dewasa. Penilaian antropometri menggunakan IMT digunakan untuk menilai massa tubuh berupa tulang, otot dan lemak (Kemenkes, 2017). Mendapatkan hasil perhitungan IMT dalam menilai status gizi dibutuhkan pengukuran tinggi badan dan berat badan terlebih dahulu.

a. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan gambaran terjadinya ukuran pertumbuhan massa tulang yang berhubungan dengan asupan gizi. *Microtoise* dapat digunakan untuk mengukur tinggi badan pada orang dewasa (Kemenkes, 2017).

b. Berat Badan

Berat badan merupakan gambaran di dalam tubuh mengenai banyaknya jumlah protein, lemak, air, dan mineral. Timbangan digital dan timbangan analog merupakan beberapa jenis timbangan yang dapat digunakan untuk mengukur berat badan seseorang (Kemenkes, 2017). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat penilaian antropometri yang mengukur komposisi massa tubuh termasuk tulang, otot, dan lemak. Ini digunakan untuk memantau status gizi dewasa (usia ≥ 18 tahun), terutama terkait *underweight* dan *overweight*. IMT hanya berlaku untuk individu di atas 18 tahun yang tidak dalam kondisi khusus seperti kehamilan atau atletik, serta tidak berlaku untuk kondisi medis tertentu seperti edema, asites, atau hepatomegali (Kemenkes, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Status gizi diklasifikasikan ke dalam empat kategori utama, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3. Klasifikasi Status Gizi

Status Gizi	IMT
Underweight	<18,5 kg/m ²
Normal	≥18,5-25,0 kg/m ²
Overweight	≥25,1-27,0 kg/m ²
Obesitas	> 27 kg/m ²

Sumber: Kemenkes, 2023

Stres dapat berdampak pada nafsu makan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stres, seseorang cenderung mengalami perubahan dalam nafsu makannya. Beberapa individu mungkin mengalami penurunan selera makan, yang dapat mengakibatkan penurunan berat badan karena mereka tidak makan sebanyak biasanya. Ada beberapa alasan dibalik penurunan berat badan saat stres, termasuk merasa tidak ingin makan ketika disuguhkan makanan atau mengalami mual hingga muntah sebagai respons terhadap stres. Beberapa orang mungkin mengalami penurunan berat badan karena terlalu fokus pada tugas akademis yang membutuhkan perhatian ekstra. Hal ini dapat menyebabkan lupa akan kebutuhan makan karena keterlibatan yang intens dalam pekerjaan akademis. Peningkatan berat badan dapat terjadi saat seseorang menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi stres. Beberapa individu mungkin cenderung mencari kenyamanan dalam makanan, seperti makanan cepat saji atau camilan tidak sehat, sebagai bentuk pelampiasan terhadap tekanan yang mereka alami (Miliandani dan Meilita, 2021).

2.4. Kerangka Pemikiran

Kelompok usia yang sering mengalami tekanan adalah mahasiswa yang telah mencapai semester terakhir studi mereka. Skripsi menjadi suatu hal yang menakutkan karena adanya persepsi dalam menyusun skripsi akan menguras banyak tenaga, waktu, biaya, bahkan tidak jarang menguras emosi penulis yang akhirnya menimbulkan gejala stres dalam diri mahasiswa (Achroza, 2009).



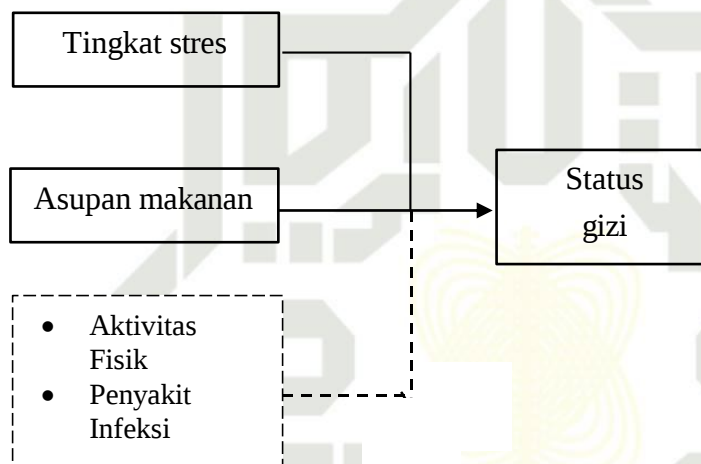
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

Dampak stres terhadap kondisi fisik seseorang meliputi perubahan dalam nafsu makan yang dapat mempengaruhi status gizi individu yang mengalami tekanan (Miliandani dan Meilita, 2021). Selain tingkat stres, asupan makanan mempengaruhi status gizi seseorang. Asupan makanan yang berlebih dapat meningkatkan status gizi menjadi *overweight* dan obesitas. Begitu pula sebaliknya, asupan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya status gizi *underweight*. Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik dan penyakit infeksi.



Keterangan :



- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pemikiran

UIN SUSKA RIAU

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

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

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional merincikan data variabel dan metode pengukuran yang akan diterapkan dalam suatu penelitian. Definisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Tingkat Stres	Stres adalah tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga terjadinya perubahan psikologis dan biologis individu rentan terhadap risiko terkena penyakit (Cohen <i>et al.</i> , 1997).	Kuesioner PSS-10	Ordinal	1. Stres ringan: skor 0-13, 2. Stres sedang: skor 14-26 3. Stres berat: skor 27-40. (Cohen <i>et al.</i> , 1997)
	Asupan Makanan	Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. (Kemenkes, 2017)	Kuesioner <i>food recall</i> 2x24 jam	Ordinal	1. Defisit energi berat: <70% 2. Defisit energi sedang: 70,0-79,9% 3. Defisit energi ringan: 80,0-89,9% 4. Normal: 90,0-109,9% 5. Kelebihan energi: >110% (WNPG, 2012).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	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. (Kemenkes, 2017)	Timbangan digital dan <i>microtoice</i>	Ordinal	• <i>Underweight</i>: <18,5 kg/m², • Normal: ≥18,5 - 25,0 kg/m² • <i>Overweight</i>: 25,0-27,0 kg/m² • Obesitas: >27,0 kg/m² (Kemenkes, 2023).

3.3. Metode pengambilan sampel

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu mengkaji tingkat keterkaitan antara suatu faktor dengan variasi faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi dan bertujuan apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh korelasi yang ada antar variabel yang diteliti. 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. Data variabel asupan makanan, tingkat stres, dan status gizi diambil dalam waktu yang sama.

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yaitu angkatan 2020 dan 2021 Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang berjumlah 161 orang.

2. Sampel

Pengambilan sampel dari populasi penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut :

- Mahasiswa aktif Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2020 dan 2021
- Merupakan mahasiswa yang belum melaksanakan sidang munaqasah
- Bersedia menjadi responden dan telah mengisi *informed consent*
- Tidak memiliki bentuk kaki O (*genu varum*)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

e. Tidak memiliki bentuk kaki X (*genu valgum*)

Pengambilan besaran sampel dalam penelitian menggunakan rumus Lemeshow (1997) :

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

$$n = \frac{(161)(1,96)^2 (0,16) (1-0,16)}{(161)(0,05)^2 + (1,96)^2 (0,16)(1-0,16)}$$

$$n = \frac{83,12}{0,91}$$

$$n = 91,34 = 91 \text{ sampel}$$

Keterangan:

- n = Besar sampel
 N = Besar populasi
 P = Proporsi diambil dari masalah status gizi overweight di Provinsi Riau sebesar 16% (0,16).
 $Z(1-\frac{\alpha}{2})^2$ = Nilai ketetapan distribusi normal baku derajat kemaknaan 95% (1,96)
 d = Toleransi kesalahan distribusi yang dipilih 5% (0,05)

Berdasarkan perhitungan sampel di atas maka sampel yang diambil sebanyak 91 orang, dan 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 :

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

$$n' = \frac{91}{1-0,1}$$

$$n' = 101,11 = 101 \text{ sampel}$$

Keterangan :

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

Berdasarkan perhitungan sampel koreksi didapatkan besar sampel pada penelitian adalah 101 sampel.

3.4. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat yang digunakan untuk



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

mengumpulkan data dalam penelitian, sehingga memudahkan proses pengolahan serta mendapatkan hasil dari data penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Untuk mengumpulkan data mengenai tingkat stres, asupan makanan, dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Gizi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu: 1) Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), 2) Kuesioner *Food Recall 2 x 24 jam*, 3) Timbangan digital, dan 4) *Microtoise*.

3.5. Alur Penelitian

Penelitian dilakukan di Gedung Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan melibatkan mahasiswa gizi angkatan 2020 dan 2021. Tahapan awal penelitian mencakup pengajuan izin penelitian dan penyusunan *ethical clearance*. Setelah izin diperoleh, peneliti melakukan pengumpulan data awal untuk menentukan populasi dan sampel penelitian.

Langkah berikutnya adalah menetapkan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Seluruh responden kemudian dikumpulkan dalam sebuah grup untuk membangun pendekatan, menciptakan rasa saling percaya, dan memberikan informasi terkait persiapan yang diperlukan sebelum penelitian dilaksanakan.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, cara pengisian kuesioner, serta alur penelitian, sambil memastikan kerahasiaan data yang diberikan oleh responden. Responden memiliki hak untuk menyetujui atau menolak berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent* yang telah disiapkan. Setelah *informed consent* ditandatangani, responden diminta untuk mengisi kuesioner PSS-10. Setelah itu dilakukan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan. Responden diwawancarai mengenai asupan makanan menggunakan metode *recall 24 jam* dan diberikan pertanyaan terbuka. Tahap akhir penelitian meliputi proses input dan *coding* data, diikuti dengan pengolahan dan analisis data.

3.6. Analisis Data

Penggunaan sistem komputerisasi dalam mengelola data melibatkan serangkaian langkah. Data yang telah dikumpulkan akan diproses dan dianalisis.

Proses pengolahan data melibatkan beberapa tahapan, seperti melakukan penyuntingan data, pengkodean, menyusun dalam bentuk tabel, dan menganalisis data. Analisis data menggunakan perangkat lunak seperti Microsoft Excel 2010 untuk Windows, *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 27.0 for Windows, serta *NutriSurvey* 2007.

Data tingkat stres diperoleh dari hasil pengisian kuesioner PSS-10. Kuesioner PSS 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 PSS pada poin 1, 2, 3, 6, 9, 10 diberikan 0=0, 1=1, 2=2, 3=3, 4=4, sedangkan untuk 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) Stres ringan : skor 0-13, 2) Stres sedang : skor 14-26 dan 3) Stres berat : 27-40 (Cohen *et al.*, 1997). *Blueprint* dari skala PSS dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 *blueprint* Skala PSS

No	Aspek	Jumlah item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Perasaan tidak terprediksi	1,6	4,5	4
2	Perasaan tidak terkontrol	2,1	7	3
3	Perasaan beban berlebih	3,9	8	3
Total		6	4	10

Sumber: Cohen *et al.*, 1997

Data asupan makan diperoleh dari hasil *food recall* 2x24 jam dengan waktu yang tidak berurutan yaitu satu hari *weekday* dan satu hari *weekend* dengan menggunakan alat bantu berupa porsimetri. Setelah diperoleh hasil *food recall* selanjutnya data dimasukkan ke dalam rumus untuk mengetahui total asupan yang dikonsumsi berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dengan rumus:

$$Kg_{ij} = (B_{ij}/100) \times G_{ij} \times (BDD_j/100)$$

Keterangan :

Kg_{ij} = 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

Setelah diperoleh data total asupan yang dikonsumsi, data akan dikategorikan sesuai dengan tingkat kecukupan energi. Apabila <70% dikatakan defisit berat, 70,0 - 79,9% dikatakan defisit sedang, 80,0 - 89,9% dikatakan defisit

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.

ringan, 90,0 - 109,9% dikatakan normal, dan >110% dikatakan kelebihan (WNPG, 2012).

Informasi mengenai status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri, berat badan diukur dengan menggunakan timbangan digital, sedangkan tinggi badan diukur dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan yang disebut *microtoise*. Hasil dari pengukuran berat badan dan tinggi badan ini kemudian digunakan untuk melakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) guna menentukan status gizi dengan menggunakan rumus berikut:

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

Status gizi akan digolongkan ke dalam berbagai kategori sebagai berikut: Jika <18,5 kg/m² maka akan diklasifikasikan sebagai "*underweight*". Rentang ≥18,5 - 25,0 kg/m² akan digolongkan sebagai "Normal". Jika berada dalam rentang 25,1-27,0 kg/m², akan dikategorikan sebagai "*overweight*". Rentang >27,0 kg/m², maka akan dianggap sebagai "Obesitas" (Kemenkes, 2023).

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berikut adalah penjelasan mengenai analisis univariat dan bivariat:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode analisis data yang digunakan untuk menganalisis suatu variabel atau data tunggal. Analisis ini dilakukan untuk menggambarkan kumpulan data yang berupa frekuensi, nilai dengan menggunakan teknik pengolahan data yang baik, dan teknik visualisasi data. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik tingkat stres, asupan makanan, dan status gizi.

Stres memiliki dampak yang dapat dirasakan seperti dampak kondisi fisik, meliputi sakit kepala, pusing atau migrain, gangguan makan (nafsu makan naik ataupun turun), nyeri badan, mudah terserang penyakit, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Dampak kedua yaitu dampak emosi meliputi mudah marah, menangis, suasana hati lebih sensitif, hampir frustrasi, mudah tersinggung, dan tertekan. Dampak ketiga yaitu dampak perilaku meliputi merasa hubungan dengan orang lain memburuk, suka menyendiri, malas berbicara (diam), malas bertemu orang maupun berinteraksi dengan orang lain, malas mengerjakan tugas atau hal lain, tidak peduli dengan orang lain, tidak percaya diri, dan tidak dapat mengerjakan

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.

tugas dengan maksimal. Dampak yang terakhir yaitu dampak kognitif meliputi sulit berkonsentrasi, kurang fokus, pikiran tidak tenang, bingung, panik, mudah lupa dan kurang teliti (Musabiq dan Karimah, 2018)

Mahasiswa umur 19-22 tahun yang termasuk dalam *emerging adulthood* menyatakan bahwa sebagian besar responden (67,65%) mengalami stres sedang, bahkan ada yang mengalami stres berat (14,7%) (Aswandi, 2017). Berdasarkan distribusi dari gambaran stres menurut jenis kelamin responden, ditemukan stres terdistribusi secara merata dimana laki-laki yang sedang mengalami stres (32,1%) dan perempuan yang mengalami stres (34,6%). Hal ini menjelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak menunjukkan hasil yang signifikan terkait masalah stres (Rahmawati, 2017). Berdasarkan hasil *food recall* selama 2x24 jam, sebagian besar responden menunjukkan asupan energi yang kurang. Kondisi ini disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan, tidak mengonsumsi makanan secara seimbang (hanya mengandalkan sumber karbohidrat dan protein saja), serta mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat asupan energi seseorang.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis statistika yang menggunakan dua variabel untuk dihubungkan atau diuji korelasinya. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir program studi gizi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (asupan makanan dan tingkat stres) dan variabel dependen (status gizi mahasiswa) yang dianalisis dengan uji statistik *spearman rho* dengan nilai $p > 0,05$ berarti variabel independen berhubungan dengan variabel dependen.



V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Responden angkatan 2020 dan 2021 sebanyak 101 orang. Mayoritas responden mengalami defisit asupan energi sebanyak 67 orang (66,4%), defisit asupan protein sebanyak 54 orang (53,5%), defisit asupan lemak sebanyak 75 orang (74,3%), dan defisit asupan karbohidrat sebanyak 58 orang (57,5%). Status gizi normal menjadi status gizi mayoritas dalam penelitian ini sebanyak 53 orang (52,5%), sedangkan status gizi kurus sebanyak 37 orang (36,6%), dan status gizi gemuk sebanyak 9 orang (8,9%). Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 81 orang (80,2%), tingkat stres berat sebanyak 11 orang (10,9%), dan sisanya memiliki tingkat stres ringan sebanyak 9 orang (8,9%). Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *rank spearman* tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5.2. Saran

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa dapat mempertimbangkan faktor-faktor seperti aspek ekonomi, pengetahuan terkait gizi, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dalam mengkaji hubungan antara tingkat stres dan status gizi. Selain itu, kepada responden disarankan untuk menjaga pola makan dengan baik, seperti makan secara teratur, menjaga kualitas makanan, mengonsumsi makanan yang beragam, serta mengelola stres dengan cara yang efektif dan segera mengkonsultasikan permasalahan stres yang dirasa berat kepada ahli jika diperlukan.

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.



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

- Achroza, F. H. 2009. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Kudus
- Amatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Ambarwati, P. D., S. Pinilih dan R.T. Astuti. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1): 40-47.
- APA [American Psychological Association]. 2022. Stress. <https://www.apa.org/topics/stress>. Diakses 7 Juni 2023.
- Aswandi, F. 2017. Hubungan kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal ProNers*, 3(1): 1-13
- 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.
- Cakrawati, D. dan N. H. Mustika. 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung. 234 hal.
- 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. *Jurnal Intisari Sains Medis*, 11(2): 416-420.
- Cohen, S., T. Kamarck, and R. Mermelstein. 1997. 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.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat UI. 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT. Raja Grafindo Persada. 360 hal.
- Friyani, L. 2023. Hubungan Tingkat stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- Hardinsyah dan I. D. N. Supariasa. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

- Hardjana, A. M. 2002. *Stres Tanpa Disstres: Seri Mengolah Stres*. Kanisius. Yogyakarta.122 hal.
- Hartono, A dan Kristiani. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. C.V Andi Offset. Yogyakarta. 346 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 309 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Hasil Utama Riskesdas 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 304 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 200 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. *Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. 33 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Stress dan Penyebabnya. <https://yankes.kemkes.go.id/viewartikel/1777/stress-dan-penyebabnya>. diakses 7 juni 2023
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Pedoman Pengelolaan Stress. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>. Diakses pada 7 Juni 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Panduan Manajemen Stress. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress>. Diakses pada 7 Juni 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Panduan Gizi Seimbang. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf . Diakses pada 7 Juni 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Pedoman Gizi Seimbang. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf . Diakses pada 7 Juni 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Pedoman Asuhan Gizi di Fasilitas Kesehatan. <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/pedoman-proses-asuhan-gizi.pdf>. Diakses pada 7 Juni 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 964 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.

- 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. 2010. Hubungan Antara Tingkat Dependensi dan Tingkat Stres pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Muliandani, 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 Jurnal)*, 2(1): 1-9.
- Musabiq, S. A. dan I. Karimah. 2018. Gambaran Stres 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.
- Nisa. 2016. Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Pariat, M. L., M. A. Rynjah., M. Joplin, and M. G. Kharjana. 2014. Stress Levels of College Students: Interrelationship Between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8): 40-45.
- Payoto. 2020. *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika. Yogyakarta. 96 hal.
- 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.
- 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.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

- 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, N. 2020. Pengaruh Stres Terhadap Perubahan Nafsu Makan dan Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2): 78-85.
- 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'udah. 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.
- Robbins, S. P., T. A. Judge., R. Saraswati, dan F. Sirait. 2015. *Perilaku Organisasi*. Salemba empat. Jakarta. 598 hal.
- Ruslie, R. H. dan Darmadi. 2012. Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 1(36): 62-72
- Saleh, L. M., S. S. Russeng dan I. Tadjuddin. 2020. *Management Stres Kerja*. Deepublish Publisher. Yogyakarta. 190 hal
- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development (13 ed.)*. Erlangga. Jakarta. 488 hal.
- Straujuddin, A. 2014. Kajian Pola Konsumsi dan Kontribusi Energi Nutrisi Pokok Keluarga di Beberapa Daerah di Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Semarang.
- Subur, A. 2016. *Kamus Psikologi*. Pustaka Setia. Bandung. 624 hal.
- Seekirman. 2000. *Gizi dan Masyarakat*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 467 hal.
- Soehardjo. 2003. *Ilmu Gizi dan Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. 360 hal.
- Stuart, G. W. 2016. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier Health Sciences. Amerika. 832 hal.
- Sudargo, T., H. Freitag., N. A. Kusmayanti., dan F. Rosiyani. 2018. *Pola Makan dan Obesitas*. UGM Press. Yogyakarta. 198 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.

- Supariasa, I. D. N., B. Bakri., dan I. Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Penerbit EGC. Jakarta. 396 hal.
- Thamaria, N. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes RI. Jakarta. 315 hal.
- Timawati, dan A. Wakhid. 2018. Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Karya Husada Semarang*, 5(1): 52-60.
- 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.
- WHO [World Health Organization]. 2020. Prevalensi tingkat stres 15 januari 2022. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/1117-1994-1-PB.pdf>. Diakses pada 23 Juni 2023.
- Wijono, S. 2010. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Fajar Interpretama Offset. Jakarta. 321 hal.
- Widyakarya Pangan dan Gizi [WNPg] X. 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/PROS2014 SAM.pdf>. Diakses pada 23 Juni 2023.
- Yosephin, J. A. 2018. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Diakses pada 23 Juni 2023.
- Yusuf, S. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung. 217 hal.



Lampiran 1. 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.



**Komite
Etik
Penelitian**

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: ppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 206/KEP-UNIVRAB/V/2024

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

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

Peneliti Utama	: Sulisa Sumanti
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,





**Komite
Etik
Penelitian**

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

CS dipindai dengan CamScanner



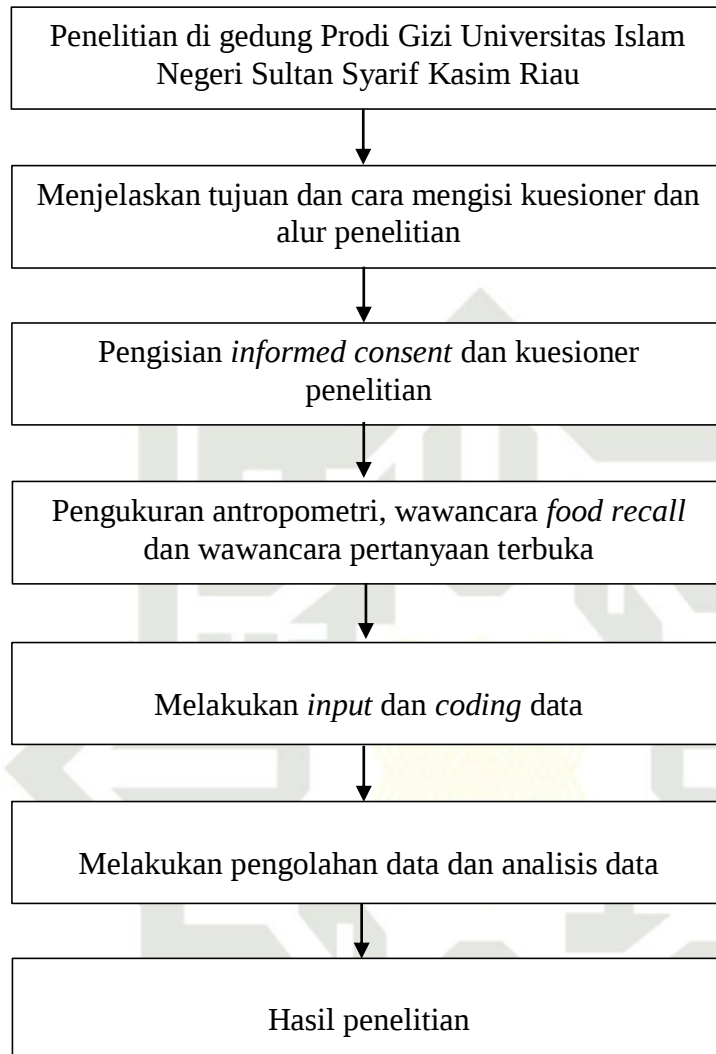
Lampiran 2. Alur Penelitian

© 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.



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 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulisa Sumanti

NIM : 1208032331

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Garuda Sakti KM 2, Simpang Baru, Pekanbaru. Riau.

No. Hp : 083130805426

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **Hubungan Antara Tingkat Stres dan Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prgram Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**. 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

(Sulisa Sumanti)

UIN SUSKA RIAU



Lampiran 4. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Setelah membaca, mendengarkan dan memahami isi penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, maka saya menyatakan yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia menjadi responden penelitian

☐

Tidak bersedia menjadi responden penelitian

☐

Dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir S1 Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yaitu :

Nama : Sulisa Sumanti

Judul : Hubungan Tingkat Stres, Asupan Makanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau.

Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudara menyetujui, maka dengan ini saya mohon ketersediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Pekanbaru, Mei 2024

Responden

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 5. Biodata Responden

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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)

Lampiran 6. Kuesioner Tingkat Stres (Versi Asli)

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS) 10

Name :
Age :
Gender :

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

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

QUESTION	0	1	2	3	4
In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?					
In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?					
In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?					
In the month, how often have you dealt successfully with irritating life hassles?					
In the last month, how often have you felt that you were effectively coping with important changes that were occurring in your life?					
In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?					
In the last month, how often have you felt that things were going your way?					
In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?					
In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?					
In the last month, how often have you felt that you were on top of things?					
Skor					

Sumber : (Cohen *et al.*, 1997)

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Diarang 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. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7. Kuesioner Tingkat Stres (Versi Bahasa Indonesia)

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS) 10

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
*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)



Pertanyaan Terbuka

1. Faktor apa saja yang menyebabkan anda stres?
2. Apakah stres mengubah pola/kebiasaan makan? Jika iya seperti apa?
3. Apakah stres mempengaruhi kegiatan anda sehari-hari?
4. Apa yang anda lakukan ketika stres?
5. Ketika stres apakah anda pernah berkomunikasi dengan orang lain untuk meringankan stres yang anda alami?
6. Menurut anda apakah dengan makanan dapat mengatasi stres?
7. Menurut anda apakah dengan berolahraga dapat mengatasi stres?
8. Hal apa yang anda kerjakan selain berkuliah ?
9. Apakah yang anda lakukan jika mengalami stres?
 - a. Makan lebih banyak
 - b. Makan lebih sedikit
 - c. Tidak tau / tidak ada perubahan
10. Jenis makanan apa yang sering anda konsumsi ketika merasa stres?
 - a. Makanan asin
 - b. Makanan manis
 - c. lainnya

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.

Lampiran 8. Kuesioner Asupan Makanan

FORM FOOD RECALL 2 x 24 JAM

Nama :
 Alamat :
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (coret yang bukan)
 Usia :
 Tanggal :
 Hari ke : I/II

Waktu makan	Menu	Bahan	Jumlah yang dikonsumsi	
			URT	Gram
Sarapan pagi				
Selingan I				
Makan Siang				
Selingan II				
Makan Malam				
Selingan 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 9. Dokumentasi

© Hak cipta milik 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.



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



2) Pengisian *informed consent* dan kuesioner penelitian



3) Wawancara *food recall* 24 jam

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.



49 Wawancara pertanyaan terbuka



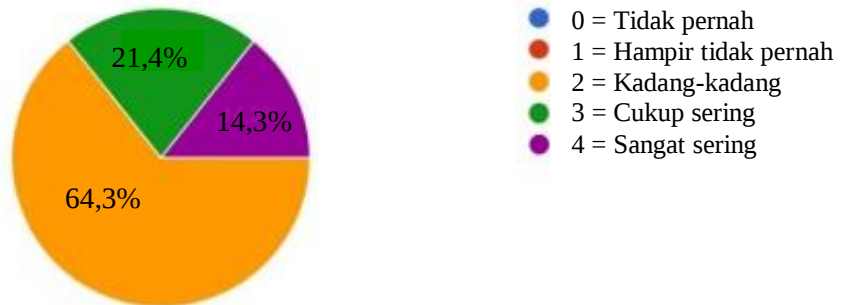
50 Pengukuran Antropometri (berat badan dan tinggi badan)

Lampiran 10. Observasi

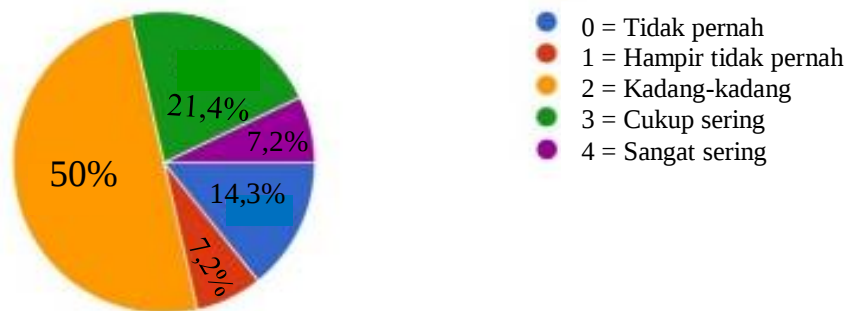
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

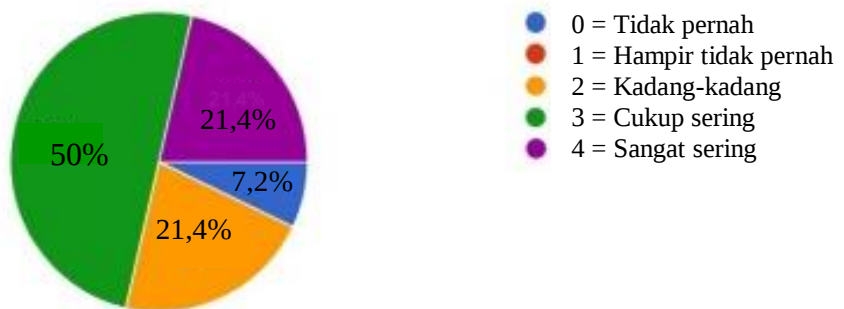
1. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga



3. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda



2. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

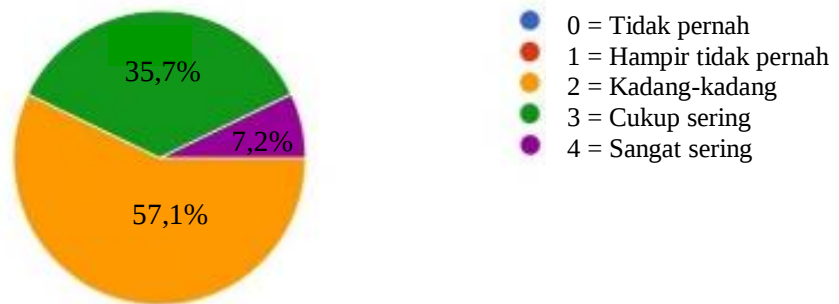
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

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

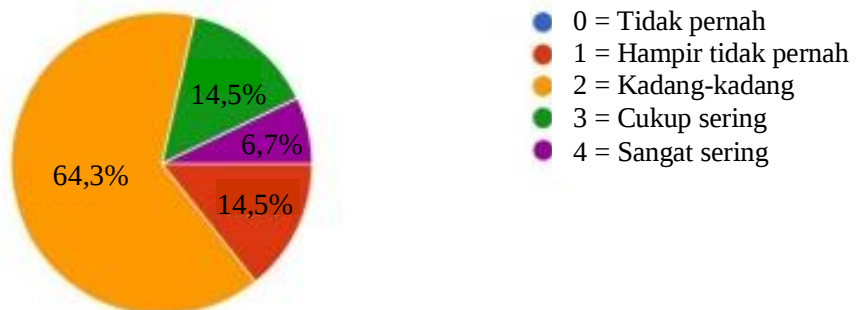
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

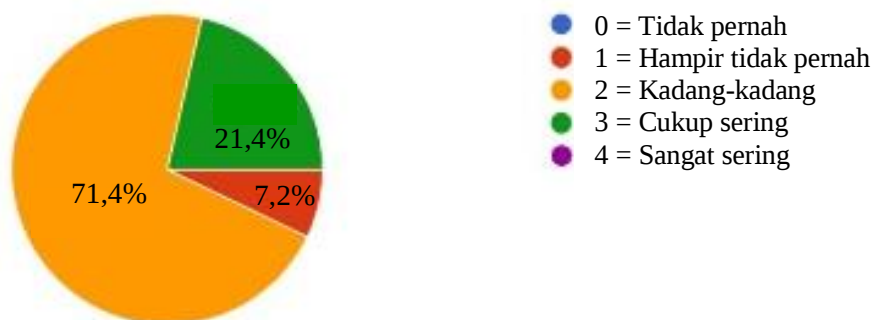
4. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi



6. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda



5. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus di kerjakan





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

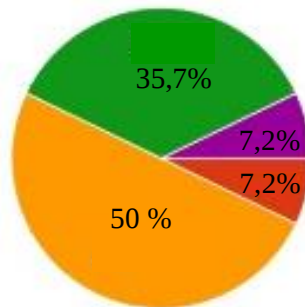
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

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.

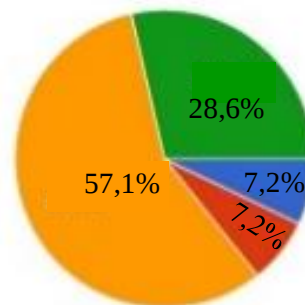
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda



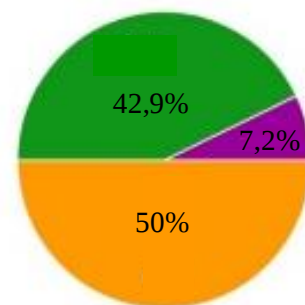
- 0 = Tidak pernah
- 1 = Hampir tidak pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Cukup sering
- 4 = Sangat sering

8. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain



- 0 = Tidak pernah
- 1 = Hampir tidak pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Cukup sering
- 4 = Sangat sering

7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan



- 0 = Tidak pernah
- 1 = Hampir tidak pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Cukup sering
- 4 = Sangat sering

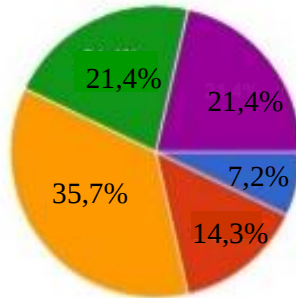


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

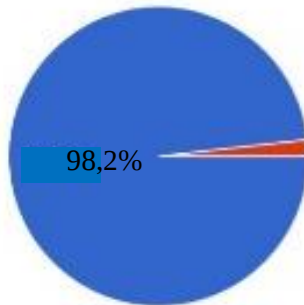
10. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu mengatasinya

REKAPITULASI



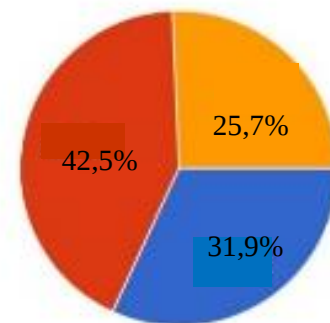
- 0 = Tidak pernah
- 1 = Hampir tidak pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Cukup sering
- 4 = Sangat sering

Apakah anda pernah mengalami stres?



- Ya
- Tidak

Ketika stres, asupan makanan anda bagaimana?



- Menaik
- Menurun
- Biasa

Lampiran 11. Analisis Univariat (Karakteristik Responden, Tingkat Stres, Asupan Makan, dan Status Gizi)

JENIS_KELAMIN		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	94	93,1	93,1	93,1
	Laki-laki	7	6,9	6,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

USIA		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 Tahun	7	6,9	6,9	6,9
	21 Tahun	54	53,5	53,5	60,4
	22 Tahun	29	28,7	28,7	89,1
	23 Tahun	10	9,9	9,9	99,0
	24 Tahun	1	1,0	1,0	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

TINGKAT_STRES		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres ringan	11	10,9	10,9	10,9
	Stres sedang	81	80,2	80,2	91,1
	Stres berat	9	8,9	8,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

ASUPAN_ENERGI		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit berat	37	36,6	36,6	36,6
	Defisit sedang	15	14,9	14,9	51,5
	Defisit ringan	15	14,9	14,9	66,3
	Normal	28	27,7	27,7	94,1
	Berlebih	6	5,9	5,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

ASUPAN_PROTEIN		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit berat	30	29,7	29,7	29,7
	Defisit sedang	13	12,9	12,9	42,6
	Defisit ringan	11	10,9	10,9	53,5
	Normal	34	33,7	33,7	87,1
	Berlebih	13	12,9	12,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang 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.

ASUPAN_LEMAK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit berat	55	54,5	54,5	54,5
	Defisit sedang	8	7,9	7,9	62,4
	Defisit ringan	12	11,9	11,9	74,3
	Normal	12	11,9	11,9	86,1
	Berlebih	14	13,9	13,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

ASUPAN_KARBOHIDRAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit berat	35	34,7	34,7	34,7
	Defisit sedang	13	12,9	12,9	47,5
	Defisit ringan	10	9,9	9,9	57,4
	Normal	27	26,7	26,7	84,2
	Berlebih	16	15,8	15,8	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

STATUS_GIZI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Underweight	37	36,6	36,6	36,6
	Normal	53	52,5	52,5	89,1
	Overweight	2	2,0	2,0	91,1
	Obesitas	9	8,9	8,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Lampiran 12. Uji Spearman Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

Correlations				
			Skor Tingkat_Stres	IMT
Spearman's rho	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	1,000	,014
		Sig. (2-tailed)	.	,889
		N	101	101
	Status_Gizi	Correlation Coefficient	,014	1,000
		Sig. (2-tailed)	,889	.
		N	101	101

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 13. Uji Spearman Asupan Makanan dengan Status Gizi

Correlations			Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Status_ Gizi
Spearman's rho	Energi	Correlation Coefficient	1,000	,753**	,668**	,738**	,003
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,980
		N	101	101	101	101	101
	Protein	Correlation Coefficient	,735**	1,000	,524**	,672**	,016
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,875
		N	101	101	101	101	101
	Lemak	Correlation Coefficient	,668**	,524**	1,000	,444**	,058
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,563
		N	101	101	101	101	101
	Karbohidrat	Correlation Coefficient	,738**	,672**	,444**	1,000	,009
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,931
		N	101	101	101	101	101
	Status_ Gizi	Correlation Coefficient	,003	,016	,058	,008	1,000
		Sig. (2-tailed)	,980	,875	,563	,931	.
		N	101	101	101	101	101

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 14. Tingkat Stres Responden

Responden	Pernyataan										Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	3	1	2	2	2	1	1	3	2	2	19	stres sedang
2	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	11	stres ringan
3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	19	stres sedang
4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	stres sedang
5	4	1	2	0	2	0	0	1	1	1	12	stres ringan
6	2	3	3	1	2	3	1	1	3	2	21	stres sedang
7	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	26	stres sedang
8	3	3	4	1	2	0	3	2	2	3	23	stres sedang
9	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	21	stres sedang
10	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	14	stres sedang
11	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	16	stres sedang
12	4	3	4	2	1	3	0	1	4	4	26	stres sedang
13	4	3	4	2	0	3	3	2	4	4	29	stres berat
14	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	24	stres sedang
15	2	2	3	2	1	2	1	1	3	2	19	stres sedang
16	4	2	4	0	2	3	2	0	4	2	23	stres sedang
17	4	3	4	2	3	0	1	3	4	4	28	stres berat
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	stres sedang
19	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	19	stres sedang
20	3	3	3	2	1	2	2	1	3	2	22	stres sedang
21	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	23	stres sedang
22	3	2	4	1	2	2	2	2	2	3	23	stres sedang
23	3	2	3	2	2	2	0	1	3	3	21	stres sedang
24	3	2	3	1	3	3	2	3	4	1	25	stres sedang
25	3	2	1	1	1	1	3	2	1	0	15	stres sedang
26	1	2	1	0	1	0	2	1	0	0	8	stres ringan
27	2	2	1	1	2	2	3	3	2	1	19	stres sedang
28	4	3	3	2	4	1	3	3	3	4	30	stres berat
29	2	4	3	2	2	3	0	1	3	3	23	stres sedang
30	0	0	2	3	2	2	4	3	0	0	16	stres sedang
31	2	0	2	0	1	2	1	2	2	3	15	stres sedang
32	3	2	2	1	2	1	1	1	3	2	18	stres sedang
33	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	14	stres sedang
34	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	25	stres sedang
35	3	1	3	1	2	0	0	2	2	1	15	stres sedang
36	3	3	4	2	2	3	1	2	4	4	28	stres berat
37	3	2	3	1	2	1	2	2	1	1	18	stres sedang
38	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	16	stres sedang
39	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	18	stres sedang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

Responden	Pernyataan										a	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
40	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	23	stres sedang
41	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	20	stres sedang
42	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	20	stres sedang
43	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	26	stres sedang
44	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	21	stres sedang
45	0	2	2	1	1	0	1	1	1	0	9	stres ringan
46	2	3	4	2	2	3	1	2	3	4	26	stres sedang
47	3	1	3	1	2	4	1	2	2	3	22	stres sedang
48	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	19	stres sedang
49	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14	stres sedang
50	4	3	3	0	2	1	2	0	2	1	18	stres sedang
51	4	3	3	1	1	3	2	2	3	2	24	stres sedang
52	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	23	stres sedang
53	3	3	4	2	2	3	0	2	4	3	26	stres sedang
54	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	21	stres sedang
55	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	17	stres sedang
56	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	24	stres sedang
57	3	4	4	2	2	3	1	2	3	4	28	stres berat
58	3	3	3	1	2	2	0	2	2	1	19	stres sedang
59	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	18	stres sedang
60	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	13	stres ringan
61	4	4	3	1	2	2	2	2	3	4	27	stres berat
62	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	20	stres sedang
63	2	1	3	4	4	0	3	4	0	0	21	stres sedang
64	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	stres berat
65	4	4	3	0	2	2	1	0	4	1	21	stres sedang
66	4	3	4	0	2	2	0	1	3	1	20	stres sedang
67	3	2	2	1	1	0	1	1	1	1	13	stres ringan
68	0	0	2	1	1	1	1	1	2	1	10	stres ringan
69	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	24	stres sedang
70	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	23	stres sedang
71	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	26	stres sedang
72	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	20	stres sedang
73	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	27	stres berat
74	3	2	2	1	1	1	3	1	3	1	18	stres sedang
75	3	2	4	1	2	2	1	1	4	2	22	stres sedang
76	2	3	4	2	4	2	1	2	2	3	25	stres sedang
77	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	22	stres sedang
78	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	stres sedang
79	2	3	4	2	2	3	3	2	1	3	25	stres sedang
80	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	21	stres sedang



Responden	Pernyataan										Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
81	4	4	4	1	1	2	1	2	3	2	24	stres sedang
82	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	21	stres sedang
83	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	22	stres sedang
84	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	11	stres ringan
85	3	2	3	2	2	2	1	1	1	0	17	stres sedang
86	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19	stres sedang
87	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	23	stres sedang
88	2	1	2	2	0	1	1	1	1	1	12	stres ringan
89	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	26	stres sedang
90	2	1	1	1	1	2	0	2	1	2	13	stres ringan
91	1	4	4	4	4	4	1	4	1	3	30	stres berat
92	1	1	2	0	2	2	0	1	2	2	13	stres ringan
93	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	16	stres sedang
94	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	24	stres sedang
95	3	1	2	2	2	1	1	3	2	2	19	stres sedang
96	3	2	2	1	1	1	3	1	3	1	18	stres sedang
97	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	16	stres sedang
98	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	20	stres sedang
99	1	1	2	1	1	2	3	1	3	2	17	stres sedang
100	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	stres sedang
101	2	3	4	2	2	3	3	2	1	3	25	stres sedang
Total	244	217	258	139	180	185	150	170	212	194		



Lampiran 15. Asupan Makanan Responden

Responden	ASUPAN MAKANAN WEEKDAY				ASUPAN MAKANAN WEEKEND				RATA-RATA ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
1	726,402	19,8618	17,615	219,18	2251,446	67,2327	48,8535	369,8132	1489	43,54725	33,23425	294,4966
2	1504,526	46,3876	46,6832	219,7208	1058,818	19,0205	28,106	178,3475	1282	32,70405	37,3946	199,0342
3	250	5	6,15	142,4	1058,818	19,0205	28,106	178,3475	654	12,01025	17,128	160,3738
4	1124,512	22,0366	35,3998	180,508	1115,53	45,706	43,845	133,582	1120	33,8713	39,6224	157,045
5	1009,836	41,3616	52,8072	125,5938	1437,108	57,9	35,9	211,9	1223	49,6308	44,3536	168,7469
6	858,61	19,5241	20,1388	145,7511	738,132	22,545	33,56	83,465	798	21,03455	26,8494	114,6081
7	754,4844	29,08544	15,70912	127,9639	681,2455	45,32788	23,03788	77,5097	718	37,20666	19,3735	102,7368
8	885,712	52,7208	36,46	68,6	1219,01	60,49	41,055	152,2	1052	56,6054	38,7575	110,4
9	1071,3	37,58	11,28	140,56	817,872	23,9832	20,9244	129,2476	945	30,7816	16,1022	134,9038
10	1414,35	59,135	33,335	214,88	1576,543	86,2207	53,17575	189,3753	1495	72,67785	43,25538	202,1276
11	1226,826	54,1085	35,2936	176,8808	1091,818	37,548	35,442	154,4694	1159	45,82825	35,3678	165,6751
12	1147,83	37,725	334,085	172,04	1352,92	78,834	33,66	177,188	1250	58,2795	183,8725	174,614
13	936,971	38,03515	28,49415	120,987	1414,555	65,12275	73,8005	131,0763	1176	51,57895	51,14733	126,0316
14	1125,16	25,6205	25,556	194,1125	1276,075	28,59	7,28	69,35	1201	27,10525	16,418	131,7313
15	1928,752	52,9332	64,6244	273,9976	1606,756	46,38	65,64	199,49	1768	49,6566	65,1322	236,7438
16	605,78	26,282	45,75766	46,14	354,712	19,8808	70,9758	5,36	480	23,0814	58,36673	25,75
17	1001	23,995	28,525	168,08	1182,04	40,48	41,34	160,51	1092	32,2375	34,9325	164,295
18	1345,294	24,9932	54,9844	78,8476	1423,285	25,81	9,94	63,33	1384	25,4016	32,4622	71,0888
19	1005,948	50,6282	27,712	136,014	1324,568	33,5032	22,0988	101,072	1165	42,0657	24,9054	118,543
20	672,058	21,0316	21,2022	236,2038	1437,648	22,41	9,9	198,8263	1055	21,7208	15,5511	217,5151
21	1728,034	70,2833	22,266	286,846	1527,237	69,0308	64,01	208,2937	1628	69,65705	43,138	247,5699
22	1022,41	31,6062	41,1591	130,1031	871,9	55,57	33,23	98,5853	947	43,5881	37,19455	114,3442

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



Responden	ASUPAN MAKANAN WEEKDAY				ASUPAN MAKANAN WEEKEND				RATA-RATA ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
1	807,9	23,33	27,705	113,475	2093,396	99,1914	86,621	353,527	1451	61,2607	57,163	233,501
2	1478,08	65,8057	26,2257	216,6817	1951,513	88,194	44,64325	324,372	1715	76,99985	35,43448	270,5269
3	1042,602	39,4438	13,8668	157,4178	1857,21	84,65	59,907	263,096	1450	62,0469	36,8869	210,2569
4	1503,267	72,2409	32,6113	226,7361	1069,29	55,361	33,683	248,2973	1286	63,80095	33,14715	237,5167
5	1288,408	54,7738	25,1824	205,2544	1485,525	66,87875	63,6175	180,6663	1387	60,82628	44,39995	192,9603
6	722,68	32,3888	16,1612	114,4996	1902,545	83,731	68,342	273,3085	1313	58,0599	42,2516	193,9041
7	1289,336	65,0674	24,03	391,775	1302,572	55,8482	30,9962	421,84	1296	60,4578	27,5131	406,8075
8	1248,76	33,4552	49,4172	164,0738	665,64	58,946	22,406	145,964	957	46,2006	35,9116	155,0189
9	1523,284	66,273	47,226	213,2048	1872,194	50,467	60,2638	200,2038	1698	58,37	53,7449	206,7043
10	555,838	21,8992	19,5	134,864	1198,6	29,04	42,47	177,055	877	25,4696	30,985	155,9595
11	817,872	23,9832	20,9244	129,2476	972,6	42,91	30,35	125,79	895	33,4466	25,6372	127,5188
12	1220,85	47,105	26,515	230,76	1576,039	29,9	29,942	124,204	1398	38,5025	28,2285	177,482
13	1660,548	66,1942	57,382	220,9585	845,206	31,2262	31,2316	108,0926	1253	48,7102	44,3068	164,5256
14	1455,13	60,4786	29,9558	233,5998	2023,05	83,32	51,42	308,935	1739	71,8993	40,6879	271,2674
15	1289,755	43,9998	24,7948	222,9231	1095,43	75,1826	34,4278	114,1068	1193	59,5912	29,6113	168,515
16	810,3145	30,1957	22,92415	117,9381	1173,026	57,0289	30,8317	162,4912	992	43,6123	26,87793	140,2147
17	1191,135	39,9928	33,2338	184,0451	910,7	47,033	30,072	104,278	1051	43,5129	31,6529	144,1616
18	772,27	49,9985	21,217	94,5675	946,092	45,3555	33,401	116,2025	859	47,677	27,309	105,385
19	9773,713	383,847	256,447	1568,904	2298,374	77,0592	91,72	290,6687	6036	230,4531	174,0835	929,7862
20	936,42	41,1732	36,4771	109,6561	767,29	22,666	23,45	113,945	852	31,9196	29,96355	111,8006
21	1127,505	58,80375	22,9415	168,5853	1397,84	52,556	21,1	246,6	1263	55,67988	22,02075	207,5926
22	976,558	54,724	23,3559	130,9747	2570,836	86,9154	75,427	291,8364	1774	70,8197	49,39145	211,4056
23	902,3	27,65	19,73	148,37	746,166	28,0056	14,8416	119,803	824	27,8278	17,2858	134,0865



2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

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

Responden	ASUPAN MAKANAN WEEKDAY				ASUPAN MAKANAN WEEKEND				RATA-RATA ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
41	836,602	55,2618	28,255	130,865	1247,7	54,34	31,04	178,48	1042	54,8009	29,6475	154,6725
42	843,4	25,64	37,53	99,32	551,1	30,89	19,77	61,34	697	28,265	28,65	80,33
43	1799,1	74,22	72,17	209,7	1741,232	97,319	46,967	227,629	1770	85,7695	59,5685	218,6645
44	1223,25	45,705	48,41	151,96	723,5915	15,72535	25,33915	101,3653	973	30,71518	36,87458	126,6627
45	1282,55	55,125	46,525	164,195	1582,468	80,4812	55,18	187,23	1433	67,8031	50,8525	175,7125
46	1217,186	61,6266	46,1622	135,45	1682,605	57,3133	49,0945	247,2679	1450	59,46995	47,62835	191,359
47	1169,224	60,3782	42,1445	134,4257	678,708	13,602	5,0195	138,8105	924	36,9901	23,582	136,6181
48	1468,482	62,452	60,3606	305,9243	709,214	51,5227	18,6035	82,1332	1089	56,98735	39,48205	194,0288
49	1247,088	46,0896	84,9028	138,9858	1573,65	73,95	42,61	215,1	1410	60,0198	63,7564	177,0429
50	1093,28	45,6896	27,9048	162,8448	770,758	24,585	5,405	155,145	932	35,1373	16,6549	158,9949
51	967,867	33,7178	32,02445	136,288	1409,97	72,005	40,824	185,008	1189	52,8614	36,42423	160,648
52	686,39	32,436	14,081	106,607	2044,1	50,35	71,59	300,88	1365	41,393	42,8355	203,7435
53	596,376	28,4746	11,4072	92,7698	699,6	15,88	11,75	136,45	648	22,1773	11,5786	114,6099
54	1945,48	74,4332	75,52	247,333	2445,514	69,0227	108,6035	294,4832	2195	71,72795	92,06175	270,9081
55	539,57	34,96	43,895	56,97	1466,41	46,183	35,997	194,334	1003	40,5715	39,946	125,652
56	669,5	30,29	10,82	81,69	964,022	34,1294	20,6287	157,3559	817	32,2097	15,72435	119,523
57	1155,72	43,07	22,5004	174,6644	1027,814	64,0027	21,8885	139,0532	1092	53,53635	22,19445	156,8588
58	1576,148	64,49012	88,1636	155,9604	1344,032	43,29	82,48	127,63	1460	53,89006	85,3218	141,7952
59	2056,86	78,685	40,825	342,454	1201,336	68,3512	36,6676	340,3412	1629	73,5181	38,7463	341,3976
60	914,715	40,2605	52,1315	132,8653	1035,276	45,228	41,969	314,747	975	42,74425	47,05025	223,8062
61	763,916	46,4336	16,8172	102,6938	2059,9	54,872	53,772	513,284	1412	50,6528	35,2946	307,9889
62	1015,544	51,5116	28,7205	131,9263	1944,005	77,0341	50,41555	293,5356	1480	64,27285	39,56803	212,7309
63	1071,3	37,58	11,28	140,56	322,8	12,48	15,12	32,82	697	25,03	13,2	86,69



2. Diarjang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Responden	ASUPAN MAKANAN WEEKDAY				ASUPAN MAKANAN WEEKEND				RATA-RATA ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
70	1466,608	47,7317	39,6652	195,1627	1248,898	49,4002	78,5007	212,7122	1358	48,56595	59,08295	203,9375
71	1120,022	42,7397	18,3031	194,284	602,1	36,09	16,68	72,62	861	39,41485	17,49155	133,452
72	1613,89	65,52892	46,741	209,8831	1066,552	43,8018	42,25	230,3	1340	54,66536	44,4955	220,0916
73	1543,037	70,3628	82,30474	153,707	1018,75	46,9982	54,3771	378,1481	1281	58,6805	68,34092	265,9276
74	951,6	33,06	32,07	299,76	1386,75	54,8782	26,7671	507,5131	1169	43,9691	29,41855	403,6366
75	476,55	18,8794	5,7507	169,8277	1260,252	40,2068	67,66	122,19	868	29,5431	36,70535	146,0089
76	2201,7	59,66	92,7	513,125	1081,36	54,2718	56,5454	336,8392	1642	56,9659	74,6227	424,9821
77	2032,812	94,2108	75,17	241,99	1548,326	58,7098	41,1769	207,6747	1791	76,4603	58,17345	224,8324
78	1238,16	34,5576	78,4128	97,0168	1475,04	48,7692	59,302	296,344	1357	41,6634	68,8574	196,6804
79	1346,245	57,29788	37,13788	371,8097	1881,232	66,74	77,14	235,87	1614	62,01894	57,13894	303,8398
80	1082,6	53,49	37,14	304,32	1155,94	55,9	30,258	154,984	1119	54,695	33,699	229,652
81	1087,05	33,745	26,4	134,25	713,968	41,2412	24,21	81,09	901	37,4931	25,305	107,67
82	907,8	38,385	28,19	125,59	1442,512	66,6674	50,6182	180,2374	1175	52,5262	39,4041	152,9137
83	1237,087	54,44	18,2245	167,9397	154,9375	60,48575	34,88615	215,0475	696	57,46288	26,55533	191,4936
84	579,504	30,0858	15,6373	78,6025	706,1205	34,95878	40,33747	56,53926	643	32,52229	27,98739	67,57088
85	1046,46	50,574	23,744	156,12	771,992	60,3272	21,154	98,792	909	55,4506	22,449	127,456
86	1279,35	123,22	17,16	148,46	2056,86	78,685	40,825	342,454	1668	100,9525	28,9925	245,457
87	1405,5	41,86	99,08	150,075	1084,508	49,6602	30,792	157,049	1245	45,7601	64,936	153,562
88	477	28,595	11,14	65,96	1130,778	71,2102	50,885	383,24	804	49,9026	31,0125	224,6
89	6932,701	367,1598	213,1758	892,7472	1095,43	75,1826	34,4278	114,1068	4014	221,1712	123,8018	503,427
90	1236,064	86,0763	31,8513	118,352	963,4	34,67	28,46	142,14	1100	60,37315	30,15565	130,246
91	254,704	9,2432	5,4184	42,2752	963,4	34,67	28,46	142,14	609	21,9566	16,9392	92,2076
92	397,1	10,83	12,52	60,79	380,04	5,15	14,75	51,94	389	7,99	13,635	56,365
93	937,58	45,33	34,41	105,89	1194	79,74	23,79	326,38	1066	62,535	29,1	216,135
94	1537,786	44,1875	70,7875	172,24	1165,4	31,69	28,45	201,17	1352	37,93875	49,61875	186,705



Responden	ASUPAN MAKANAN WEEKDAY				ASUPAN MAKANAN WEEKEND				RATA-RATA ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
1	589,902	35,0618	27,975	219,62	976,92	35,5286	29,1838	138,7738	783	35,2952	28,5794	179,1969
2	450,4	22,41	9,9	67,35	1741,232	97,319	46,967	227,629	1096	59,8645	28,4335	147,4895
3	1283,612	69,0308	64,01	107,62	723,5915	15,72535	25,33915	101,3653	1004	42,37808	44,67458	104,4927
4	1191,135	39,9928	33,2338	184,0451	1582,468	80,4812	55,18	187,23	1387	60,237	44,2069	185,6376
5	772,27	49,9985	21,217	94,5675	1682,605	57,3133	49,0945	247,2679	1227	53,6559	35,15575	170,9177
6	1386,75	54,8782	26,7671	507,5131	1226,826	54,1085	35,2936	176,8808	1307	54,49335	31,03035	342,197
7	1260,252	40,2068	67,66	122,19	1147,83	37,725	334,085	172,04	1204	38,9659	200,8725	147,115



2. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: b. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau keperluan mendesak.



Lampiran 16. Tingkat Kecukupan Asupan Responden

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Responden	RATA-RATA ASUPAN				% Asupan				KATEGORI ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
1	1489	43.54725	33.23425	294.4966	102%	80%	68%	147%	Normal	Defisit ringan	Defisit berat	Berlebih
2	1282	32.70405	37.3946	199.0342	73%	50%	64%	82%	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit berat	Defisit ringan
3	654	12.01025	17.128	160.3738	41%	20%	32%	73%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit sedang
4	1120	33.8713	39.6224	157.045	57%	46%	60%	58%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
5	1223	49.6308	44.3536	168.7469	106%	115%	116%	107%	Normal	Berlebih	Berlebih	Normal
6	798	21.03455	26.8494	114.6081	50%	35%	50%	52%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
7	718	37.20666	19.3735	102.7368	43%	60%	35%	45%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
8	1052	56.6054	38.7575	110.4	68%	97%	75%	52%	Defisit berat	Normal	Defisit sedang	Defisit berat
9	945	30.7816	16.1022	134.9038	112%	98%	57%	117%	Berlebih	Normal	Defisit berat	Berlebih
10	1495	72.67785	43.25538	202.1276	101%	131%	88%	99%	Normal	Berlebih	Defisit ringan	Normal
11	1159	45.82825	35.3678	165.6751	68%	72%	62%	71%	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit sedang
12	1250	58.2795	183.8725	174.614	85%	106%	375%	86%	Defisit ringan	Normal	Berlebih	Defisit ringan
13	1176	51.57895	51.14733	126.0316	74%	86%	96%	57%	Defisit sedang	Defisit ringan	Normal	Defisit berat
14	1201	27.10525	16.418	131.7313	68%	41%	28%	54%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
15	1768	49.6566	65.1322	236.7438	162%	122%	179%	158%	Berlebih	Berlebih	Berlebih	Berlebih
16	480	23.0814	58.36673	25.75	32%	41%	116%	12%	Defisit berat	Defisit berat	Berlebih	Defisit berat
17	1092	32.2375	34.9325	164.295	71%	56%	68%	78%	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit berat	Defisit sedang
18	1384	25.4016	32.4622	71.0888	94%	46%	66%	35%	Normal	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
19	1165	42.0657	24.9054	118.543	83%	80%	53%	61%	Defisit ringan	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit berat



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerbitan buku, dan publikasi ilmiah.
- 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.

Responden	RATA-RATA ASUPAN				% Asupan				KATEGORI ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
20	1055	21.7208	15.5511	217.5151	68%	37%	30%	101%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Normal
21	1628	69.65705	43.138	247.5699	86%	99%	69%	96%	Defisit ringan	Normal	Defisit berat	Normal
22	947	43.5881	37.19455	114.3442	63%	78%	74%	55%	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit sedang	Defisit berat
23	1249	77.2628	68.25694	215.4811	70%	115%	115%	88%	Defisit berat	Berlebih	Berlebih	Defisit ringan
24	1451	61.2607	57.163	233.501	202%	227%	239%	236%	Berlebih	Berlebih	Berlebih	Berlebih
25	1715	76.99985	35.43448	270.5269	111%	133%	69%	127%	Berlebih	Berlebih	Defisit berat	Berlebih
26	1450	62.0469	36.8869	210.2569	101%	116%	77%	107%	Normal	Berlebih	Defisit sedang	Normal
27	1286	63.80095	33.14715	237.5167	91%	121%	71%	123%	Normal	Berlebih	Defisit sedang	Berlebih
28	1387	60.82628	44.39995	192.9603	90%	105%	86%	91%	Normal	Normal	Defisit ringan	Normal
29	1313	58.0599	42.2516	193.9041	90%	106%	87%	97%	Normal	Normal	Defisit ringan	Normal
30	1296	60.4578	27.5131	406.8075	95%	119%	61%	218%	Normal	Berlebih	Defisit berat	Berlebih
31	957	46.2006	35.9116	155.0189	59%	77%	67%	70%	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit sedang
32	1698	58.37	53.7449	206.7043	94%	86%	90%	84%	Normal	Defisit ringan	Normal	Defisit ringan
33	877	25.4696	30.985	155.9595	54%	42%	57%	70%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
34	895	33.4466	25.6372	127.5188	64%	64%	55%	67%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
35	1398	38.5025	28.2285	177.482	89%	65%	54%	82%	Normal	Defisit berat	Defisit berat	Defisit ringan
36	1253	48.7102	44.3068	164.5256	77%	80%	82%	73%	Defisit sedang	Defisit ringan	Defisit ringan	Defisit sedang
37	1739	71.8993	40.6879	271.2674	95%	105%	67%	108%	Normal	Normal	Defisit berat	Normal
38	1193	59.5912	29.6113	168.515	73%	97%	54%	75%	Defisit sedang	Normal	Defisit berat	Defisit sedang
39	992	43.6123	26.87793	140.2147	62%	73%	51%	64%	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit berat
40	1051	43.5129	31.6529	144.1616	75%	82%	67%	74%	Defisit sedang	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit



2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Responden	RATA-RATA ASUPAN				% Asupan				KATEGORI ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
41	859	47.677	27.309	105.385	51%	76%	49%	46%	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Defisit berat
42	6036	230.4531	174.0835	929.7862	378%	385%	327%	424%	Berlebih	Berlebih	Berlebih	Berlebih
43	852	31.9196	29.96355	111.8006	43%	43%	45%	41%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
44	1263	55.67988	22.02075	207.5926	85%	99%	44%	101%	Defisit ringan	Normal	Defisit berat	Normal
45	1774	70.8197	49.39145	211.4056	102%	109%	85%	89%	Normal	Normal	Defisit ringan	Defisit ringan
46	824	27.8278	17.2858	134.0865	52%	47%	33%	62%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
47	1042	54.8009	29.6475	154.6725	60%	84%	51%	65%	Defisit berat	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit berat
48	697	28.265	28.65	80.33	46%	50%	57%	39%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
49	1770	85.7695	59.5685	218.6645	125%	162%	126%	112%	Berlebih	Berlebih	Berlebih	Berlebih
50	973	30.71518	36.87458	126.6627	65%	55%	74%	61%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat
51	1433	67.8031	50.8525	175.7125	98%	124%	105%	88%	Normal	Berlebih	Normal	Defisit ringan
52	1450	59.46995	47.62835	191.359	89%	97%	88%	85%	Normal	Normal	Defisit ringan	Defisit ringan
53	924	36.9901	23.582	136.6181	61%	65%	47%	66%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
54	1089	56.98735	39.48205	194.0288	78%	109%	85%	101%	Defisit sedang	Normal	Defisit ringan	Normal
55	1410	60.0198	63.7564	177.0429	101%	114%	137%	92%	Normal	Berlebih	Berlebih	Normal
56	932	35.1373	16.6549	158.9949	93%	93%	50%	115%	Normal	Normal	Defisit berat	Berlebih
57	1189	52.8614	36.42423	160.648	72%	85%	66%	70%	Defisit sedang	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit sedang
58	1365	41.393	42.8355	203.7435	86%	70%	81%	93%	Defisit ringan	Defisit berat	Defisit ringan	Normal
59	648	22.1773	11.5786	114.6099	41%	38%	22%	53%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
60	2195	71.72795	92.06175	270.9081	234%	203%	294%	210%	Berlebih	Berlebih	Berlebih	Berlebih
61	1003	40.5715	39.946	125.652	77%	83%	92%	70%	Defisit sedang	Defisit ringan	Normal	Defisit sedang



2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Responden	RATA-RATA ASUPAN				% Asupan				KATEGORI ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
62	817	32.2097	15.72435	119.523	55%	58%	32%	59%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
63	1092	53.53635	22.19445	156.8588	76%	99%	46%	79%	Defisit sedang	Normal	Defisit berat	Defisit ringan
64	1460	53.89006	85.3218	141.7952	88%	87%	155%	63%	Defisit ringan	Defisit ringan	Berlebih	Defisit berat
65	1629	73.5181	38.7463	341.3976	101%	121%	72%	154%	Normal	Berlebih	Defisit sedang	Berlebih
66	975	42.74425	47.05025	223.8062	57%	67%	83%	96%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit ringan	Normal
67	1412	50.6528	35.2946	307.9889	102%	98%	77%	162%	Normal	Normal	Defisit sedang	Berlebih
68	1480	64.27285	39.56803	212.7309	107%	124%	86%	112%	Normal	Berlebih	Defisit ringan	Berlebih
69	697	25.03	13.2	86.69	51%	49%	29%	46%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
70	1358	48.56595	59.08295	203.9375	82%	78%	107%	90%	Defisit ringan	Defisit sedang	Normal	Normal
71	861	39.41485	17.49155	133.452	39%	48%	24%	44%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
72	1340	54.66536	44.4955	220.0916	80%	87%	80%	96%	Defisit ringan	Defisit ringan	Defisit ringan	Normal
73	1281	58.6805	68.34092	265.9276	84%	102%	134%	126%	Defisit ringan	Normal	Berlebih	Berlebih
74	1169	43.9691	29.41855	403.6366	88%	88%	66%	220%	Defisit ringan	Defisit ringan	Defisit berat	Berlebih
75	868	29.5431	36.70535	146.0089	46%	42%	58%	56%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
76	1642	56.9659	74.6227	424.9821	105%	97%	144%	198%	Normal	Normal	Berlebih	Berlebih
77	1791	76.4603	58.17345	224.8324	105%	120%	102%	96%	Normal	Berlebih	Normal	Normal
78	1357	41.6634	68.8574	196.6804	85%	70%	130%	90%	Defisit ringan	Defisit berat	Berlebih	Normal
79	1614	62.01894	57.13894	303.8398	100%	102%	106%	137%	Normal	Normal	Normal	Berlebih
80	1119	54.695	33.699	229.652	71%	93%	64%	106%	Defisit sedang	Normal	Defisit berat	Normal
81	901	37.4931	25.305	107.67	54%	60%	46%	47%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
82	1175	52.5262	39.4041	152.9137	81%	96%	81%	76%	Defisit ringan	Normal	Defisit ringan	Defisit sedang
83	696	57.46288	26.55533	191.4936	45%	99%	52%	90%	Defisit berat	Normal	Defisit berat	Normal
84	643	32.52229	27.98739	67.57088	41%	55%	53%	31%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
85	909	55.4506	22.449	127.456	58%	94%	43%	59%	Defisit berat	Normal	Defisit berat	Defisit berat



2. Diarag mengumukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Responden	RATA-RATA ASUPAN				% Asupan				KATEGORI ASUPAN			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH	E	P	L	KH
86	1668	100.9525	28.9925	245.457	108%	174%	56%	115%	Normal	Berlebih	Defisit berat	Berlebih
87	1245	45.7601	64.936	153.562	84%	82%	131%	75%	Defisit ringan	Defisit ringan	Berlebih	Defisit sedang
88	804	49.9026	31.0125	224.6	47%	78%	55%	96%	Defisit berat	Defisit sedang	Defisit berat	Normal
89	4014	221.1712	123.8018	503.427	260%	382%	240%	237%	Berlebih	Berlebih	Berlebih	Berlebih
90	1100	60.37315	30.15565	130.246	81%	119%	67%	70%	Defisit ringan	Berlebih	Defisit berat	Defisit berat
91	609	21.9566	16.9392	92.2076	40%	38%	33%	44%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
92	389	7.99	13.635	56.365	24%	13%	26%	26%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat
93	1066	62.535	29.1	216.135	71%	111%	58%	105%	Defisit sedang	Berlebih	Defisit berat	Normal
94	1352	37.93875	49.61875	186.705	98%	73%	107%	98%	Normal	Defisit sedang	Normal	Normal
95	783	35.2952	28.5794	179.1969	54%	65%	59%	89%	Defisit berat	Defisit berat	Defisit berat	Normal
96	1096	59.8645	28.4335	147.4895	66%	96%	51%	64%	Defisit berat	Normal	Defisit berat	Defisit berat
97	1004	42.37808	44.67458	104.4927	72%	81%	96%	54%	Defisit sedang	Defisit ringan	Normal	Defisit berat
98	1387	60.237	44.2069	185.6376	96%	111%	91%	93%	Normal	Berlebih	Normal	Normal
99	1227	53.6559	35.15575	170.9177	79%	92%	68%	80%	Defisit sedang	Normal	Defisit berat	Defisit ringan
100	1307	54.49335	31.03035	342.197	83%	92%	59%	157%	Defisit ringan	Normal	Defisit berat	Berlebih
101	1204	38.9659	200.8725	147.115	75%	65%	375%	67%	Defisit sedang	Defisit berat	Berlebih	Defisit berat

Lampiran 17. Status Gizi Responden

Responden	BB	TB	IMT	STATUS GIZI
1	43	1,57	17,44	Underweight
2	65	1,56	26,71	Overweight
3	52	1,55	21,64	Normal
4	79	1,43	38,63	Obesitas
5	61	1,68	21,61	Normal
6	53,35	1,6	20,84	Normal
7	58,76	1,54	24,78	Normal
8	50	1,57	20,28	Normal
9	46	1,52	19,91	Normal
10	45	1,57	18,26	Underweight
11	60,4	1,6	23,59	Normal
12	45	1,63	16,94	Underweight
13	53	1,58	21,23	Normal
14	64,65	1,61	24,94	Normal
15	59	1,64	21,94	Normal
16	47	1,58	18,83	Normal
17	48,35	1,75	15,79	Underweight
18	44	1,56	18,08	Underweight
19	40	1,54	16,87	Underweight
20	50	1,58	20,03	Normal
21	72,95	1,62	27,80	Obesitas
22	46,4	1,5	20,62	Normal
23	66,9	1,49	30,13	Obesitas
24	40	1,63	15,06	Underweight
25	50	1,63	18,82	Normal
26	41	1,5	18,22	Underweight
27	40	1,55	16,65	Underweight
28	49,3	1,4	25,15	Overweight
29	43,56	1,43	21,30	Normal
30	37	1,55	15,40	Underweight
31	54	1,5	24,00	Normal
32	66,75	1,51	29,28	Obesitas
33	55	1,56	22,60	Normal
34	39	1,46	18,30	Underweight
35	50,8	1,49	22,88	Normal
36	55	1,53	23,50	Normal
37	69	1,58	27,64	Obesitas
38	55	1,55	22,89	Normal
39	53	1,53	22,64	Normal
40	40	1,5	17,78	Underweight

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

Responden	BB	TB	IMT	STATUS GIZI
41	59	1,59	23,34	Normal
42	53,6	1,63	20,17	Normal
43	79	1,69	27,66	Obesitas
44	46	1,58	18,43	Underweight
45	90	1,74	29,73	Obesitas
46	52	1,58	20,83	Normal
47	62	1,61	23,92	Normal
48	47	1,5	20,89	Normal
49	40	1,52	17,31	Underweight
50	46	1,68	16,30	Underweight
51	43	1,53	18,37	Underweight
52	54,8	1,59	21,68	Normal
53	47	1,56	19,31	Normal
54	39	1,48	17,80	Underweight
55	40	1,52	17,31	Underweight
56	55	1,65	20,20	Normal
57	57	1,54	24,03	Normal
58	45	1,56	18,49	Underweight
59	49,95	1,58	20,01	Normal
60	50,3	1,52	21,77	Normal
61	32	1,52	13,85	Underweight
62	44,65	1,52	19,33	Normal
63	42	1,52	18,18	Underweight
64	55,85	1,57	22,66	Normal
65	54	1,63	20,32	Normal
66	60	1,62	22,86	Normal
67	37,75	1,52	16,34	Underweight
68	37,65	1,48	17,19	Underweight
69	36,3	1,57	14,73	Underweight
70	56	1,62	21,34	Normal
71	94,1	1,56	38,67	Obesitas
72	57,55	1,54	24,27	Normal
73	48	1,54	20,24	Normal
74	35	1,5	15,56	Underweight
75	73	1,64	27,14	Obesitas
76	50	1,56	20,55	Normal
77	60	1,56	24,65	Normal
78	43	1,56	17,67	Underweight
79	54,65	1,58	21,89	Normal
80	51,5	1,58	20,63	Normal
81	45	1,64	16,73	Underweight
82	43	1,6	16,80	Underweight

Responden	BB	TB	IMT	STATUS GIZI
83	49	1,54	20,66	Normal
84	51,4	1,52	22,25	Normal
85	39	1,47	18,05	Underweight
86	50	1,56	20,55	Normal
87	45	1,59	17,80	Underweight
88	60	1,58	24,03	Normal
89	49	1,58	19,63	Normal
90	36	1,5	16,00	Underweight
91	45	1,6	17,58	Underweight
92	53,25	1,58	21,33	Normal
93	46	1,58	18,43	Underweight
94	38	1,53	16,23	Underweight
95	43	1,57	17,44	Underweight
96	57,55	1,54	24,27	Normal
97	39	1,47	18,05	Underweight
98	43	1,6	16,80	Underweight
99	50	1,56	20,55	Normal
100	51,5	1,58	20,63	Normal
101	53,25	1,58	21,33	Normal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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