

## Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Riska Amelia<sup>1</sup>, Sarah Mardiyah<sup>2</sup>, Wiwit Wijayanti<sup>3</sup>,  
Slamet Santoso Kurniawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Gizi Universitas Mohammad Husni Thamrin  
Jl. Raya Pondok Gede No,23-25 Jakarta Timur 131510, Indonesia  
Email Korespondensi: riskaaamelialubis@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi pola makan, tingkat stres, dan durasi tidur mereka. Kombinasi dari ketiga faktor ini berpotensi memengaruhi status gizi, yang merupakan indikator penting kesehatan dan produktivitas. Dampak asupan gizi terhadap status gizi dapat dilihat dari indeks massa tubuh. Seseorang yang mengalami berat badan lebih dan berat badan kurang berisiko mengalami masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, tingkat stress, dan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk mengukur variabel independent pola makan, tingkat stres, durasi tidur dan variabel dependen status gizi. Hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas MH. Thamrin menunjukkan bahwa 49,2% responden memiliki status gizi kurus, 61,1% mengalami stres, 54,8% memiliki pola makan kurang baik, dan 64,3% memiliki durasi tidur yang buruk. ( $p$ -value = 0,087).

**Kata Kunci:** Pola Makan, Tingkat Stres, Durasi Tidur, Status Gizi

### *The Relationship between Diet, Stress Level, and Sleep Duration with Nutritional Status in Final-Year University Students*

### ABSTRACT

*Final-year students often face various academic, social, and emotional pressures that can affect their diet, stress levels, and sleep duration. The combination of these three factors can potentially affect nutritional status, which is an important indicator of health and productivity. The impact of nutritional intake on nutritional status can be seen from body mass index. Someone who is overweight or underweight is at risk of health problems. This study aims to determine the relationship between diet, stress levels, and sleep duration with nutritional status in final-year nursing students at MH. Thamrin University in 2024. This research method uses an analytical observational design with a cross-sectional approach to measure the independent variables of diet, stress level, sleep duration, and the dependent variable of nutritional status. The results of the study on final-year nursing students at MH University and Thamrin University showed that 49.2% of respondents had a thin nutritional status, 61.1% experienced stress, 54.8% had a poor diet, and 64.3% had poor sleep duration. ( $p$ -value = 0.087).*

*Keywords: Diet, Stress Level, Sleep Duration, Nutritional Status*

## **PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan yang ada di berbagai negara, termasuk Indonesia adalah status gizi. Pada usia dewasa permasalahan status gizi paling banyak ditemukan ialah masalah *overweight* dan obesitas dari pada gizi kurang. Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Menurut (Astuti *et al.*, 2022) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi di usia remaja dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas dan kinerja individu. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit infeksi, sedangkan status gizi lebih dan obesitas meningkatkan risiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022). Prevalensi *overweight* dan obesitas menurut WHO (*World Health Organization*, 2016) sekitar 39% orang dewasa mengalami status gizi lebih, dan 13% mengalami obesitas. Di Amerika Serikat, tingkat obesitas mengalami peningkatan signifikan antara tahun 2011-2014, dengan kenaikan sekitar 70%. (Rumida & Doloksaribu, 2021). Salah satu faktor paling mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan masalah gangguan pola makan dikalangan mahasiswa.

Pola makan mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan tugas akhir, makan digunakan untuk menghilangkan tekanan atau beban yang berlebih atau *overeating*, sehingga menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat yang dapat memengaruhi asupan gizi atau yang disebut dengan *emotional eating*. Namun, tidak jarang pula dengan adanya tekanan atau beban yang berat, mahasiswa memilih untuk makan sedikit atau sama sekali tidak makan akan dapat menurunkan status gizinya (*under eating*) (Angesti & Manikam, 2020). Peningkatan dan penurunan berat badan berhubungan dengan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres. Sukar berkonsentrasi, cemas, dan sukar untuk tidur merupakan tanda dari seseorang mengalami stres. Stres yang di alami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat terjadi karena adanya desakan agar bisa segera menyelesaikan studi, tugas akhir skripsi, kecemasan, dan persiapan untuk kehidupan kerja yang sering dirasakan sebagai tekanan dan kewajiban (Syarofi & Muniroh, 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, beban yang dirasakan mahasiswa akhir ini dapat menimbulkan stres dan depresi. Secara anatomi, kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, cepat lelah, mudah tersinggung, ketidakstabilan emosi, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan membuat keputusan. (Khalishah Yun Safirah, Nur Ulmy Mahmud, 2024). Usia dewasa membutuhkan durasi tidur 7 hingga 9 jam setiap malam untuk memperoleh kepuasan tidur dan mempertahankan kebugaran tubuh. Salah satu faktor penyebab kegemukan adalah kurang tidur, yang dikaitkan dengan peningkatan hormon ghrenlin dan penurunan hormon leptin, yang menyebabkan meningkatnya nafsu makan sebanyak 23-24%. (Marfuah and Hadi, 2013) dalam (Simanoah *et al.*, 2022). Salah satu kebiasaan tidak baik yang sering dilakukan mahasiswa tingkat akhir yang dapat mempengaruhi status gizi mereka adalah kurang tidur, khususnya. Salah satu peran yang dimiliki durasi tidur adalah mengatur metabolisme hormon, yaitu hormon leptin dan ghrenlin, Dimana seseorang yang tidurnya tidak cukup maka hormon ghrelin dapat menimbulkan rasa lapar yang meningkat dan hormon leptin yang akan menahan rasa lapar agar

menurun. keadaan ini mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) dan konsumsi energi (Agung *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas MH. Thamrin yang mengalami status gizi dengan kondisi gemuk sebanyak 30%, kondisi kurus sebanyak 10%, sedangkan kondisi normal sebanyak 60%. Mahasiswa yang mengalami stres sebesar 60%, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami stres sebanyak 40%. Mahasiswa yang memiliki pola makan yang kurang baik dengan makan <3 sehari 70%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki pola makan  $\geq 3$  sehari 30%. Durasi tidur buruk yang di alami mahasiswa sebesar 60%, sedangkan mahasiswa yang mengalami durasi tidur baik sebanyak 40%. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola makan, Tingkat stres, dan Durasi tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

**METODE**

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan tingkat akhir di Universitas MH Thamrin. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas MH Thamrin tingkat akhir yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang melakukan diet. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 126 mahasiswa. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri. Data pola makan diperoleh dengan wawancara menggunakan *2x24 food recall*. Data stres diperoleh dengan pengisian kuesioner menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Data durasi tidur diperoleh dengan pengisian kuesioner. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat berupa gambaran variabel tingkat stres, pola makan, durasi tidur dan status gizi yang ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi-square* untuk melihat hubungan antara dua variable. Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi KEPK/UMP/30/IX/2024.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**Analisis Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Status Gizi</b>		
Gemuk	19	15,1
Normal	45	35,7
Kurus	62	49,2
<b>Pola Makan</b>		
Kurang Baik	69	54,8

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Status Gizi</b>		
Gemuk	19	15,1
Normal	45	35,7
Kurus	62	49,2
Baik	57	45,2
<b>Tingkat Stres</b>		
Stres	74	58,7
Tidak Stres	52	41,3
<b>Durasi Tidur</b>		
Buruk	81	64,3
Baik	45	35,7
<b>Total</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

*Pertama*, berdasarkan hasil penelitian mengenai status gizi disimpulkan sebagai besar mahasiswa memiliki status gizi kurus 49,2%. Berdasarkan hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas status gizi kurus memiliki pola makan yang kurang seimbang dan asupan kalori yang tidak mencukupi. Status gizi merupakan kesehatan individu yang di sebabkan oleh konsumsi makanan, penyerapan serta penggunaan zat gizi dalam diri seseorang (Fitriyani, 2023). Nutrisi dibutuhkan sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan, kebanyakan orang dengan usia dewasa lebih sering melakukan aktivitas fisik dibanding dengan usia lainnya. Berdasarkan penelitian (Fitriyani, 2023) pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan Unissula, dari 149 responden yang mengalami status gizi *underweight* sebanyak 63 responden (42,3%), status gizi normal sebanyak 61 responden (40,9%), status gizi *overweight* sebanyak 8 responden (5,4%), status gizi obesitas sebanyak 18 responden (11,4%). Penelitian (Charina *et al.*, 2022) pada mahasiswa kedokteran Univ. Nusa Cendana menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurus sebanyak 10 responden (6,3%), status gizi normal sebanyak 123 responden (77,8%), dan status gizi obesitas sebanyak 25 responden (15,9%). Status gizi individu dipengaruhi oleh asupan yang dikonsumsi dan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan nutrisi. Keadaan gizi normal mencerminkan bahwa makanan yang dikonsumsi telah mencukupi kebutuhan tubuh dalam hal kualitas dan jumlahnya. Seseorang yang memiliki berat badan di bawah batas normal memiliki risiko lebih tinggi terhadap infeksi, sementara yang memiliki berat badan di atas batas normal berisiko lebih tinggi terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, hati, kantong empedu, kanker, dan lain-lain. Maka, penting untuk memperhatikan jenis makanan yang kita konsumsi, dan sebaiknya memilih makanan sehat dan kaya nutrisi agar memenuhi kebutuhan gizi kita (Kusuma, *et al.*, 2014).

*Kedua*, berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar presentasi terbesar yaitu pola makan kurang baik sebanyak 54,8%. Berdasarkan hasil *recall*, pola makan yang kurang baik disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak beragam, seperti makan ringan (biskuit, ciki-cikian, baso aci, seblak dan lainnya), serta mengonsumsi minuman manis (es kopi, minuman kemasan, es teh manis dan lainnya), sehingga mahasiswa sudah merasa kenyang dan berakhir tidak makan. Keanekaragaman yaitu terdiri dari makanan pokok, sayur, lauk hewani dan nabati, buah-buahan serta air putih (Kemenkes, 2014). Kurangnya pola makan akan

menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan zat gizi dan asupan makanan untuk hidup sehat (FKM UI, 2007) dalam (Khairiyah, 2018) Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga tidak seimbang (Tobelo *et al.*, 2021). Berdasarkan penelitian (Ni Putu Regina Pramestia Putri, 2021) pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali terdapat 412 responden yang mengalami pola makan baik sebanyak 30 responden (7,3%), yang mengalami pola makan cukup sebanyak 226 responden (54,9%), dan mengalami pola makan buruk sebanyak 156 responden (37,9%). Sementara itu menurut (Abel *et al.*, 2020) pada mahasiswa fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, terdapat 71 responden yang mengalami pola makan baik yaitu sebanyak 22 responden (30,99%) dan yang mengalami pola makan tidak baik sebanyak 49 responden (69,01%). Kurangan asupan energi dari makanan harian pada mahasiswa sering disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan cenderung lebih banyak mengonsumsi camilan dan minuman manis yang rendah nutrisi namun tinggi kalori. Kondisi ini dapat mengakibatkan defisit energi dan berdampak buruk pada Kesehatan fisik serta mental. Kekurangan energi tersebut dapat berdampak buruk pada status gizi dan kesehatan dalam jangka panjang, termasuk gizi kurang (Abihail *et al.*, 2023).

*Ketiga*, untuk hasil penelitian terkait tingkat stress responden menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres sebanyak 58,7%. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh karakteristik mudah marah, mudah tersinggung dan tidak sabaran. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa merupakan keadaan pribadi yang datang dengan keadaan kewaspadaan dan ketegangan yang terus menerus dan mudah berubah menjadi kesedihan atau keadaan terganggu (Adlina & Amna, 2016). Berdasarkan penelitian oleh (Ni Putu Regina Pramestia Putri, 2021) pada mahasiswa tingkat akhir Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali, mahasiswa yang mengalami stres tingkat rendah sebanyak 64 responden (15,5%), dan yang mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 348 responden (84,5%). Menurut penelitian (Syarofi & Muniroh, 2020) pada mahasiswa Gizi FKM UNAIR, mahasiswa yang mengalami stres tingkat ringan sebanyak 4 responden (11,8%), yang mengalami stress sedang sebanyak 20 responden (58,8%), dan yang mengalami stress berat sebanyak 10 responden (29,4%). Mahasiswa semester akhir mengalami stres yang semakin parah dengan adanya penyelesaian tugas akhir. Penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dirinya serta merasa sulit dan terdapat kendala yang dihadapi selama proses pembuatan tugas akhir (Rahmat & Amal, 2020).

*Keempat*, hasil penelitian berdasarkan durasi tidur menunjukkan hasil bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebanyak 64,3%. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden memulai tidur pada pukul 02.00 malam dan bangun pada pukul 07.00 pagi, hal ini mengakibatkan durasi tidur responden menjadi >7 jam/hari. Durasi tidur dapat dipengaruhi oleh kegiatan yang dilakukan sehari-hari yaitu kesibukan kuliah dan mengerjakan tugas akhir yang menyebabkan kelelahan sehingga mengurangi waktu tidur (Aprilia *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian (Abihail *et al.*, 2023) durasi tidur mahasiswa fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sebanyak 55 responden yang mengalami durasi tidur <7 jam/hari sebanyak 31 responden (56,4%), dan durasi tidur 7-8 jam/hari

sebanyak 22 responden (40,0%), sedangkan durasi tidur >8 jam/hari sebanyak 2 responden (3,6%). Menurut penelitian (Simanoah *et al.*, 2022) durasi tidur mahasiswa FKM UNAIR sebanyak 55 responden yang mengalami durasi tidur <7jam/hari sebanyak 30 responden (12,7%), dan >7 jam/hari sebanyak 25 responden (45,5%). Durasi tidur buruk akan mengganggu dan menimbulkan ketidaknyamanan pada siang hari, waktu tidur mahasiswa tingkat akhir tidak hanya disebabkan oleh proses pengerjaan tugas akhir, penggunaan gadget, aktivitas lain diluar ruangan juga menjadi penyebab durasi tidur buruk. Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur karena merasa tidak rileks. Apabila seorang mengalami durasi tidur baik maka ketika bangun tidur akan merasa segar, dan cenderung lebih fokus dibandingkan dengan yang durasi tidur buruk.

**Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Responden**

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi						Total		P – value
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Kurang baik</b>	14	20,3	29	42,0	26	37,7	69	100	0.014
<b>Baik</b>	5	8,8	16	28,1	36	63,2	57	100	
<b>Total</b>	19	15,1	45	35,7	62	49,2	126	100	

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi diperoleh proposi responden yang status gizi gemuk lebih besar mengalami pola makan kurang baik yaitu 20,3%. dibandingkan dengan pola makan baik 8,8%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi diperoleh *p-value*=0,014. Sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan tidak sehat, penelitian ini sejalan dengan (Agung *et al.*, 2022) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan nilai *P-Value* = 0,037. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan (Miko & Dina, 2016) yang menunjukkan hasil tidak signifikan dengan nilai *P-Value* = 0,646. Pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko kelebihan gizi. Pola makan yang teratur berarti mengatur waktu makan agar tidak berlebihan pada waktu tertentu atau terlalu sedikit. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan peningkatan konsumsi makan siang, di mana tingginya asupan energi ke dalam tubuh menyebabkan metabolisme melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebih yang dikonsumsi pada makan siang (Siwi *et al.*, 2021). Salah satu faktor penyebab kelebihan gizi adalah seringnya konsumsi makanan cepat saji. Hal ini berkaitan dengan gaya hidup modern yang lebih mementingkan kepraktisan daripada kesehatan, sehingga banyak yang memilih makanan cepat saji dibandingkan memasak sendiri (Hanum, 2023). Pada mahasiswa dengan status gizi lebih yang memiliki pola makan tidak baik, hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden mengonsumsi makanan dalam jumlah, jenis, frekuensi yang baik. Namun responden tersebut masih sering mengonsumsi makanan *fast food*, minuman manis, camilan, dan gorengan, serta jarang mengonsumsi buah. Menurut penelitian (Agung *et al.*, 2022), responden dengan pola makan tidak baik namun

memiliki status gizi lebih sebanyak 11 responden (78,6%). Responden tersebut mengonsumsi makanan dengan frekuensi cukup dan menu lengkap. Akan tetapi responden juga sering mengonsumsi minuman manis, cemilan dan gorengan. Dimana asupan minuman manis dan konsumsi makanan berminyak utamanya dengan jumlah yang berlebih bisa meningkatkan resiko penambahan berat badan.

**Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Responden**

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stress dengan Status Gizi

Tingkat Stres	Status Gizi								P – value
	Gemuk		Normal		Kurus		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Stres	15	20,3	30	40,5	29	39,2	74	100	0.018
Tidak Stres	4	7,7	15	28,8	33	63,5	52	100	
<b>Total</b>	19	15,1	45	35,7	62	49,2	126	100	

Hasil analisis hubungan tingkat stres dengan status gizi diperoleh proposi responden yang status gizi gemuk lebih besar mengalami stres yaitu 20,3%, dibandingkan yang tidak mengalami stres 7,7%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi diperoleh  $p\text{-value}=0,018$ . Hal ini tidak dapat dipastikan bahwa orang mengalami stres akan mengalami gangguan gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Miliandani & Meilita, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan status gizi dengan hasil penelitian menunjukkan  $P\text{-Value}=0,024$ . Namun berbeda dengan penelitian (Novitasari & Kumala, 2023) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi  $P\text{-Value}=0,185$ . Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi lebih cenderung mengalami stres, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan kurangnya kesabaran dalam menghadapi situasi. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, tingginya konsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya aktivitas fisik berperan terhadap peningkatan stres dan memburuknya kondisi kesehatan mental mereka. Stres jika terjadi secara terus menerus dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka hal ini akan mempengaruhi berat badan, baik itu terjadi kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan (Shabira *et al.*, 2024). Berdasarkan penelitian (Zulkarnain & Muniroh, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan status gizi dimana mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang tinggi dan cenderung memiliki status gizi lebih. Stres dapat mempengaruhi asupan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stres seseorang akan makan berlebihan ataupun sebaliknya yang akan berdampak pada adanya perubahan status gizi. Stres dapat menimbulkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan menurun ataupun meningkat. Orang-orang dengan karakteristik tertentu ketika berada pada posisi stres mengonsumsi lebih banyak kudapan dan mengalami kenaikan total asupan makan. Emosi yang tidak stabil mengakibatkan individu memilih pelarian diri dengan mengonsumsi makanan tinggi energi, hal ini karena makanan terbukti dapat menciptakan perasaan nyaman. Selain nafsu makan meningkat, stres dapat pula menyebabkan penurunan nafsu makan karena suasana hati tidak mendukung

untuk memberikan asupan makanan pada tubuh (Defie & Probosari, 2018). Stres dapat menyebabkan munculnya *emotional eating*. *Emotional eating* didefinisikan sebagai respon seseorang terhadap stres atau *coping stress* yang tidak memadai dan tidak efektif serta ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan sering dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich *et al.*, 2015). *Emotional eating* adalah respons terhadap perasaan emosional yang berkaitan dengan perilaku makan tidak normal untuk mengatasi emosi. Individu dengan *emotional eating* makan berlebih yang dilakukan saat stres bukan karena adanya rasa lapar, namun sebagai suatu upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan (Syarofi & Muniroh, 2020). Pada kondisi stres tertentu, seseorang dapat kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan. Penurunan nafsu makan disebabkan karena kelenjar adrenal memproduksi hormon epinefrin yakni *Corticotropin Releasing Hormone* yang memicu respon tubuh untuk menunda makan (Miliandani & Meilita, 2021). Penelitian (Wijayanti *et al.*, 2019) menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat memengaruhi perilaku makan dan asupan zat gizi, yang akhirnya berpengaruh terhadap status gizi. Mahasiswa yang stres cenderung memiliki asupan energi yang kurang, yang berkontribusi terhadap status gizi yang rendah. Stres dapat menyebabkan gangguan pola makan, baik peningkatan atau penurunan nafsu makan, yang dapat berdampak pada penurunan berat badan dan gizi kurang.

**Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Responden**

Tabel 4. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Durasi Tidur	Status Gizi								P – value
	Gemuk		Normal		kurus		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Buruk</b>	8	9,9	30	370	43	53,1	81	100	0,087
<b>Baik</b>	11	24,4	15	33,3	19	42,2	45	100	
<b>Total</b>	19	15,1	45	35,7	62	49,2	126	100	

Hasil analisis hubungan durasi tidur dengan status gizi diperoleh proposi responden yang status gizi gemuk lebih besar mengalami durasi tidur yang baik yaitu 24,4%. dibandingkan dengan durasi tidur yang buruk 9,9%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi diperoleh *p-value*=0,087. Penelitian ini sejalan dengan (Vania & Kumala, 2022) yang menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi dengan hasil *P-Value*=0.0600. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan (Qiromah, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dengan status gizi dengan hasil *P-Value*=0,001. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi lebih cenderung memiliki durasi tidur >7 jam/hari, yang disebabkan oleh pola makan tidak teratur, konsumsi makanan tinggi kalori, dan stress akademik yang berdampak pada kualitas tidur. Durasi tidur kurang dari 8 jam per hari secara signifikan berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Hal ini diduga karena kurang tidur dapat mengganggu metabolisme tubuh dan mengarah pada perilaku makan berlebih atau konsumsi makanan tinggi kalori. Durasi tidur akan berdampak pada

status gizi seseorang. Durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan risiko seseorang terhadap gizi lebih (Maslakhah & Prameswari, 2022). Durasi tidur buruk juga akan menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala, dan menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Apabila aktivitas fisik menurun dan asupan makan meningkat maka akan menyebabkan kenaikan berat badan (Rachmadianti & Puspita, 2020). Durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan gizi kurang. Durasi tidur kurang dari 7 jam/hari bisa mempengaruhi metabolisme tubuh dan menyebabkan penurunan nafsu makan, yang berujung pada asupan gizi yang tidak memadai. Mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk cenderung mengalami gizi kurang, karena waktu tidur yang tidak mencukupi dapat mengganggu fungsi tubuh menyebabkan perubahan dalam mengatur hormon seperti hormon leptin dan ghrelin untuk mengatur rasa lapar dan kenyang. Hormon ghrelin bekerja untuk merangsang nafsu makan, sementara leptin untuk merangsang rasa kenyang. Semakin malam waktu tidur maka akan menyebabkan hormon ghrelin meningkat. (Rachmadianti & Puspita, 2020).

### **SIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas MH. Thamrin memiliki status gizi kurus sebanyak 62 responden (49,2%), yang mengalami stres sebanyak 77 responden (61,1%), sebanyak 69 responden (54,8%) dengan pola makan kurang baik, dan yang mengalami durasi tidur buruk 81 responden (64,3%). Kemudian, berdasarkan hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi serta terdapat hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas MH. Thamrin Tahun 2024.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. (2020). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2126>
- Abihail, C. T., Simanoah, K. H., & Muniroh, L. (2023). Association between Energy and Macronutrient Intake and Sleep Duration with Nutritional Status of New Students of the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga during Online Courses. *Amerta Nutrition*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.1-6>
- Adlina, N., & Amna, Z. (2016). HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PROKRASINASI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SYIAH KUALA Nur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 62–70.
- Agung, A., Ruwiah, R., & Paridah, P. (2022). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Halu Oleo Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(4), 156–160. <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4.23689>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14.

- <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Apriliah, R., Nurmadilla, N., Pratiwi, L.B., R., Mokhtar, S., & Arifin, A. F. (2022). Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018. *Indonesian Journal of Health*, 2(03), 155–161. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i03.74>
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Defie, R., & Probosari, E. (2018). Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok Dan Asupan Energi Pada Mahasiswa. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 507–526. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Fitriyani, L. (2023). Hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 fakultas ilmu keperawatan Unissula. *Skripsi, (Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung)*, 1–66.
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/hj.v9i2.539>
- Kemendes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf)
- Khairiyah, E. L. (2018). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2018. *SKRIPSI Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 9. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34273>
- Khalishah Yun Safirah, Nur Ulmy Mahmud, N. U. M. (2024). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA*.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Afiat*, 7(1), 31–43. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>
- Ni Putu Regina Pramestia Putri. (2021). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI OLEH*. <https://repository.itekes->

- bali.ac.id/medias/journal/2021\_NI\_PUTU\_REGINA\_PRAMESTIA\_PUTRI\_A\_17C10051.pdf
- Qiromah, R. (2022). *HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, SCREEN TIME, DAN DURASI TIDUR TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA SANTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUT THOLIBIN TUGUREJO SEMARANG*.  
[https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17283/1/Skripsi\\_1607026008\\_Rizqi\\_yatul\\_Qiromah.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17283/1/Skripsi_1607026008_Rizqi_yatul_Qiromah.pdf)
- Rachmadianti, D., & Puspita, I. D. (2020). Hubungan Asupan Protein, Serat Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 85–89. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6274>
- Rahmat, & Amal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 18(2), 107–116.
- Rumida, R., & Doloksaribu, L. G. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa : Studi Literatur. *Wahana Inovasi : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 10(2), 272–279.
- Shabira, A. Z., Fitri, D. A., & Alamanda, L. S. (2024). *Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 2(2).
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.
- Vania, V., & Kumala, M. (2022). Hubungan antara durasi tidur dengan status gizi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Tarumanagara angkatan 2018. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 222–227. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.16749>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik dan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4116.