

## **GAMBARAN STRES, POLA MAKAN DAN IMT MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NUSA CENDANA TAHUN 2023**

**Sesilia Alfonsa Bata<sup>1\*</sup>, Deviarbi S. Tira<sup>2</sup>, Soleman Landi<sup>3</sup>, Sigit Purnawan<sup>4</sup>**

**1\*,2,3,4 Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Nusa Cendana  
fonsabata@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi dan berusaha menyelesaikan studi yang dipelajarinya. Kehidupan sosial yang dialami mahasiswa dan periode perkuliahan yang dijalani menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik. Berdasarkan Riskesdas 2018, obesitas pada dewasa >18 tahun di Indonesia prevalensi 21,8% terjadi peningkatan dari 2013 prevalensi 14,8%. Di Nusa Tenggara Timur obesitas pada dewasa >18 tahun menurut kategori IMT/U prevalensi pada 2013 6,2% terjadi peningkatan pada tahun 2018 prevalensi 10,3%. Sedangkan obesitas dewasa >18 tahun berdasarkan IMT/U di kota Kupang pada tahun 2018 prevalensi 20,09%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres, pola makan dan indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel 96 responden. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 93 responden (96,9%) responden mengalami stres, 84 responden (87,5%) memiliki kategori jenis makanan kurang, 72 responden (75,0%) perempuan dan 17 responden (17,7%) laki-laki memiliki kategori jumlah porsi makan kurang, 92 responden (95,8%) memiliki frekuensi makan baik, 76 responden (79,2%) memiliki frekuensi makanan jajanan baik, dan 49 responden (51%) memiliki indeks massa tubuh normal. Diharapkan mahasiswa dapat mengolah stres dengan baik serta memperbaiki pola makan agar teratur dan memiliki indeks massa tubuh yang normal.

**Kata kunci: Stress, Diet, Body Mass Index, Students, FKM**

### **ABSTRACT**

Students are individuals who attend college and try to complete the studies they are studying. The social life experienced by students and the study period they undertake cause students to have various academic demands. Based on Riskesdas 2018, obesity in adults >18 years in Indonesia has a prevalence of 21.8%, an increase from 2013, a prevalence of 14.8%. In East Nusa Tenggara obesity in adults >18 years according to the BMI/U category, the prevalence in 2013 was 6.2%, there was an increase in 2018, the prevalence was 10.3%. Meanwhile, adult obesity >18 years based on BMI/U in Kupang City in 2018, the prevalence was 20.09%. The aim of this research is to determine the description of stress, dietary habit and body mass index of students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University in 2023. This research using a quantitative descriptive method with a sample of 96 respondents. The results of the study showed that 93 respondents 96.9% experienced stress, 84 respondents 87.5% had less food categories, 72 respondents 75.0% were women and 17 respondents 17.7% were men. men had a category of less food portions, 92 respondents 95.8% had good food frequency, 76 respondents 79.2% had good snack frequency, and 49 respondents 51% had a normal body mass index. It is hoped that students can manage stress well and improve their eating patterns so that they are regular and have a normal body mass index.

**Key word: Stress, Diet, Body Mass Index, Students, FKM**

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi dan berusaha keras dalam menyelesaikan studi yang dipelajarinya (Siswoyo dkk, 2007). Kehidupan sosial yang dialami mahasiswa dan periode perkuliahan yang dijalani menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik. Tugas-tugas perkuliahan yang diberikan dan kegiatan-kegiatan organisasi diluar kampus yang diikuti merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres dan pola makan tidak teratur.

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) terhadap perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Saat seseorang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Maka dari itu, tubuh akan menanggapi stres dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respons fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan (Arinda & Setiawan, 2020). Stuart (2016) menyatakan stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya adalah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Anorexia Nervosa* dan kegemukan. Hal inilah yang dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang yang mengalami stress (Miliandani & Meilita, 2021). Penelitian yang dilakukan Devita Milandri dan Zuhriya (2021) "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam AS-SY AF'YAH Jakarta Timur Tahun 2021", hasil penelitian terhadap 57 responden diperoleh hasil terdapat hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA (Miliandani & Meilita, 2021).

Pola makan adalah suatu usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran yang meliputi satus gizi, mempertahankan kesehatan, pencegahan atau penyembuhan penyakit (Depkes RI, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laras Puji Multazami (2022) "Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa", hasil penelitian terhadap 57 mahasiswa diperoleh hasil uji statistic pada penelitian menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa (Multazami, 2022).

Menurut Kiromah (2020) status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Miliandani & Meilita, 2021). Ketika asupan kebutuhan dan kecukupan gizi tidak seimbang akan menimbulkan masalah gizi kurang ataupun gizi lebih. IMT adalah metode langsung untuk melacak kesehatan gizi orang dewasa. Kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan meningkatkan kemungkinan tertular penyakit, dengan kelebihan berat badan menimbulkan risiko penyakit degeneratif yang lebih besar. IMT dihitung dengan membagi berat individu (dalam kilogram) dengan tinggi badan mereka (dalam meter kuadrat). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh "Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN", hasil penelitian terhadap 79 mahasiswa didapatkan hasil adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa PSPD (Purwanti & Ardiani Putri, 2017).

Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, obesitas pada dewasa >18 tahun di indonesia prevalensi obesitas sebesar 21,8% terjadi peningkatan dari Riskesdas 2013 prevalensi obesitas sebesar 14,8%. Di Nusa Tenggara Timur obesitas pada dewasa >18 tahun menurut kategori IMT/U prevalensi obesitas pada Riskesdas 2013 sebesar 6,2% terjadi peningkatan pada tahun 2018 prevalensi obesitas sebesar 10,3%. Sedangkan obesitas dewasa >18 tahun berdasarkan IMT/U di kota kupang pada tahun 2018 prevalensi obesitas 20,09% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti melakukan terhadap 13 mahasiswa yang sedang aktif kuliah untuk mengetahui gejala stres yang dialami. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh hasil 10 dari 13 mahasiswa mengalami gejala cemas dan gelisah, 12 mahasiswa memiliki waktu tidur yang tidak teratur, 9 mahasiswa mengalami perubahan nafsu makan, 12 mahasiswa mengalami sulit konsentrasi. Dari 13 mahasiswa yang mengalami gejala stres, 3 diantaranya mengalami peningkatan nafsu makan, 6 mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan dan 4 mahasiswa tidak mengalami perubahan nafsu makan. Untuk jenis makanan yang lebih banyak dikonsumsi dari 13 mahasiswa 7 diantaranya lebih banyak mengonsumsi makanan manis, 6 diantaranya lebih banyak mengonsumsi jajanan pabrik dan makanan berat, dan 2 diantaranya lebih banyak mengonsumsi makanan gorengan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggambarkan fenomena yang sebenarnya. Deskriptif tidak memberikan perlakuan, memanipulasi, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Dalam penelitian ini yang dimaksudkan dengan deskriptif adalah deskriptif kuantitatif, karena gambarannya menggunakan ukuran, jumlah dan frekuensi (Syaodih, 2006). Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dan waktu penelitian pada bulan Juli sampai Agustus 2023. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana sebanyak 2,560 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester 2, 4, dan 6 dengan menggunakan simple random sampling sehingga total sampel 96 sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	21	21,9
	Perempuan	75	78,1
Umur	19-20	61	64,0
	21-22	35	36,0
Tempat Tinggal	Kos	52	54,2
	Rumah Orang Tua	32	33,3
	Rumah Keluarga	12	12,5

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 96 responden didapatkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 75 responden (78,1%). Berdasarkan karakteristik umur, sebagian besar responden paling banyak termasuk kategori umur 19-20 tahun sejumlah 61 orang (64,0%). Selanjutnya berdasarkan karakteristik tempat tinggal, sebagian besar tinggal di kos dengan jumlah 52 orang (54,2%).

Tabel 2

**Distribusi Responden berdasarkan Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres	93	96,9
Tidak stres	3	3,1
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir semua responden mengalami stres sebanyak 93 responden (96,9%) dibandingkan responden yang tidak mengalami stres.

Tabel 3

**Distribusi Responden berdasarkan Jenis Makanan, Jumlah Porsi Makan, Frekuensi Makan dan Makanan Jajanan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Jenis Makanan		n	%
	Kurang ( $\leq 3$ jenis)	84	87,5
	Baik ( $> 3$ jenis)	12	12,5
<b>Jumlah Porsi Makan</b>	Laki-laki (Kurang)	17	17,7
	Laki-laki (Baik)	3	3,1
	Perempuan (Kurang)	72	75,0
	Perempuan (Baik)	4	4,2
<b>Frekuensi Makan</b>	Kurang	4	4,2
	Baik	92	95,8
<b>Makanan Jajanan</b>	Sering	20	20,8
	Jarang	76	79,2

Sumber: Data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian responden termasuk dalam jenis makanan kurang sebanyak 84 responden (87,5%). Selanjutnya, dalam jumlah porsi makan kurang didominasi oleh responden Perempuan dengan jumlah 72 responden (75,0%) dan kategori jumlah porsi makan baik juga didominasi Perempuan sebanyak 4 responden (4,2%). Untuk frekuensi makan hampir semua responden memiliki frekuensi makan yang baik sejumlah 92 responden (95,8%). Dan kategori makanan jajanan jarang sebanyak 76 responden (79,2%).

Tabel 4

**Distribusi Responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak normal	47	49
Normal	49	51
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan kategori indeks massa tubuh normal sebanyak 49 responden (51%), dibandingkan responden dengan indeks massa tubuh tidak normal.

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023

Hasil Pengukuran variabel stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale – 10 (PSS-10)* dapat dilihat hampir semua mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana tahun 2023 mengalami stres. Hasil pengukuran menunjukkan dari 96 mahasiswa sebanyak 1 mahasiswi perempuan (1%) dan 2 mahasiswa laki-laki (2%) tidak mengalami stres, 8 mahasiswa laki-laki (8%) dan 9 mahasiswi perempuan (9%) mengalami stres ringan. Selanjutnya, sebanyak 10 mahasiswa laki – laki (10%) dan 59 mahasiswi perempuan (61%) mengalami stres sedang. Mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 7 mahasiswi perempuan (7%). Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian responden merupakan perempuan dan hampir semua responden perempuan mengalami stres. Berdasarkan karakteristik tempat tinggal sebanyak 49 mahasiswa (51%) tinggal di kos, 34 mahasiswa (35,4%) tinggal bersama orang tua dan mahasiswa yang tinggal di rumah keluarga sebanyak 14 mahasiswa (14,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Nusa cendana Kupang pada tahun 2021 oleh Ndoen (2021) dengan hasil terdapat 24 mahasiswa laki-laki (48%) dan 57 mahasiswi perempuan (46,7%) yang mengalami tingkat stres sedang. Selain itu mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 9 mahasiswa perempuan (9,7%) dan 2 mahasiswa laki-laki (4%), serta 1 mahasiswa perempuan (0,8%) yang mengalami tingkat stres sangat tinggi.

Keadaan stres yang dialami seseorang mempengaruhi nafsu makannya. Pada saat situasi stres, mahasiswa mengalami perubahan nafsu makan, mahasiswa dengan status gizi lebih tinggi lebih banyak mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan tinggi lemak. Sedangkan mahasiswa dengan status gizi lebih rendah mengalami penurunan asupan energi atau penurunan nafsu makan. Begitu pula dengan ketidakstabilan emosi yang menyebabkan terjadinya anoreksia pada mahasiswa yang berdampak pada status gizinya. Hal ini terutama berlaku dalam kondisi kehidupan yang penuh tekanan. Manajemen stres yang baik dapat membantu seseorang terhindar dari berbagai penyakit terutama maag. Stres dapat meningkatkan kadar asam lambung dan kemudian dapat mengiritasi lapisan lambung, mahasiswa yang sudah menderita maag jika dalam situasi stres dapat menyebabkan maag kambuh kembali.

### 2. Gambaran Jenis Makanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023

Dari hasil penelitian mahasiswa dengan kategori jenis makanan kurang ( $\leq 3$  jenis) sebanyak 84 responden (87,5%), sedangkan mahasiswa dengan kategori jenis makanan baik ( $>3$  jenis) 12 responden (12,5%). Mahasiswa dengan kategori jenis makanan kurang lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan waktu yang di miliki terbatas, penyajiannya yang sangat cepat dan tidak membutuhkan waktu yang lama, serta rasanya yang enak.

Penelitian yang dilakukan Tobelo dkk., (2021) pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada tahun 2020 sebanyak 33,3% mahasiswa suka makan makanan instan (*fast food*). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abel dkk., (2019) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas kesehatan Universitas Nusa Cendana menyatakan mahasiswa lebih banyak mengonsumsi makanan

cepat saji dibandingkan nasi dan lauk pauk karena mudah dan cepat dalam penyajiannya. Oleh karena itu, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang. Kebanyakan mahasiswa juga mengkonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut.

Komposisi nutrisi setiap jenis makanan mempunyai kelebihan dan kekurangan. Beberapa makanan tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral, sehingga jika konsumsi makanan sehari-hari kurang bervariasi maka akan terjadi ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan nutrisi tubuh untuk hidup dan berkreasi. Memiliki pola makan seimbang bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena kesibukan dengan berbagai aktivitas perkuliahan. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi dengan baik akan menciptakan konsentrasi lebih baik dan bisa belajar lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa hendaknya memperhatikan pola makannya dari segi jenis makanan yang dikonsumsi.

### **3. Gambaran Jumlah Porsi Makan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Dari hasil penelitian didapatkan responden perempuan sebanyak 72 responden (75,0%) dengan kategori jumlah porsi makan kurang, dibandingkan dengan responden laki-laki sebanyak 17 responden (17,7%). Responden dengan kategori jumlah porsi makan baik dengan responden perempuan sebanyak 4 responden (4,2%), dibandingkan responden laki-laki sebanyak 3 responden (3,1%). Dapat dilihat bahwa jumlah porsi makan kurang di dominasi oleh responden perempuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2019) pada remaja kelas VII dan VIII di SMP N 1 Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang didapatkan data sebagian besar remaja jumlah makanan kurang sebanyak 67 responden (81,7%). Dalam hal ini remaja mengabaikan jumlah kalorinya sebaliknya mereka hanya makan seadanya dan mengkonsumsi makanan yang mudah didapat.

Pola makan yang baik mempengaruhi kecukupan gizi. Menjaga pola makan yang sehat dan konsumsi makanan yang bervariasi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Pasalnya setiap jenis makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda-beda. Mengonsumsi makanan yang bervariasi juga penting untuk mengoptimalkan kinerja sistem imun tubuh. Pola makan dengan menu yang tidak sesuai dan berlebihan, seperti banyak mengonsumsi karbohidrat, banyak lemak, dan banyak protein, dapat mempengaruhi konsentrasi kolesterol dalam darah, lipoprotein, dan trigliserida.

### **4. Gambaran Frekuensi Makan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan frekuensi makan baik sebanyak 92 responden (95,8%), dibandingkan responden dengan frekuensi makan kurang sebanyak 4 responden (4,2%). Hal ini berarti hampir seluruh responden memiliki frekuensi makan yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Doloksaribu (2019) pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam didapatkan hasil Frekuensi makan yang baik pada remaja Advent adalah 22,2% lebih besar jika dibandingkan dengan remaja Non-advent yakni 15,5%. Namun, secara keseluruhan frekuensi makan baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 71,1%.

Seseorang yang menjadikan keluarga sebagai teladan lebih cenderung memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari. Keluarga adalah Faktor utama pembentuk pola perilaku makan. Mahasiswa yang tinggal sendiri atau kos cenderung tidak membiasakan rutinitas sarapan. Padatnya jadwal perkuliahan mengakibatkan waktu makan yang terbatas sehingga

menyebabkan mahasiswa mengabaikan waktu makan. Kebiasaan sarapan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh ketersediaan waktu di pagi hari dan waktu tidur mahasiswa yang kurang teratur akibat banyaknya tugas perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa tidak terbiasa sarapan mengira dia tidak punya cukup waktu sehingga dia tidak ada waktu senggang untuk sarapan.

#### **5. Gambaran Makanan Jajanan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Hasil menunjukkan bahwa konsumsi jajanan sering sebanyak 20 responden (20,8%), dibandingkan responden dengan konsumsi jajanan jarang sebanyak 76 responden (79,2%). Hal ini berarti, sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana tahun 2023 memiliki konsumsi makanan jajanan yang baik. Frekuensi camilan yang paling sering dikonsumsi mahasiswa adalah salome dengan frekuensi 3-6 kali seminggu. Sedangkan makanan seperti bakso, gorengan, biskuit, ice cream, cokelat dan kue dengan frekuensi makan 1-2 kali seminggu. Martabak dan donat merupakan makanan jajanan yang jarang dikonsumsi dengan frekuensi makan 1 kali sebulan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusuma dkk., (2014) pada mahasiswa program studi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan jenis cemilan yang paling banyak dikonsumsi adalah terang bulan yaitu 100% dan yang paling sedikit dikonsumsi oleh responden adalah dadar gulung yaitu 68,5%. Sedangkan berdasarkan frekuensi makan pada cemilan yang paling sering dikonsumsi adalah biskuit dengan frekuensi 5-6 kali seminggu dan yang paling jarang dikonsumsi adalah dadar gulung dengan frekuensi 1-3 kali/bln.

Mahasiswa pasti terbiasa ngemil dan makan jajanan minimal beberapa kali dalam seminggu, namun karena keterbatasan anggaran seperti mahasiswa yang kos dan padatnya perkuliahan, sehingga mahasiswa tidak mengonsumsi jajanan secara berlebihan dan berdampak positif bagi kesehatan mahasiswa. Terlalu banyak mengonsumsi camilan dapat menyebabkan penambahan berat badan, menurunkan imunitas tubuh, merusak pola makan, dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

#### **6. Gambaran Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Tahun 2023**

Dilihat dari hasil yang didapat bahwa responden dengan indeks massa tubuh tidak normal sebanyak 47 responden (49%), dibandingkan responden dengan indeks massa tubuh normal sebanyak 49 responden (51%). Dari 96 responden setengah responden memiliki indeks massa tubuh yang normal dengan perbedaan tipis.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noor (2019) pada mahasiswa prodi kesmas angkatan 2017 Fikes Uika Bogor, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh normal (64,4%).

Pada kenyataannya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan asupan zat gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat gizi tersebut. Status gizi yang normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan memenuhi kebutuhan tubuh. Orang dengan berat badan di bawah normal berisiko tinggi terkena penyakit menular, sedangkan orang dengan berat badan di atas normal berisiko tinggi terkena penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya pilih makanan yang sehat dan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

## SIMPULAN

Mahasiswa hampir seluruhnya mengalami stres. Tingkat stress paling banyak yang dialami mahasiswa adalah tingkat stres sedang. Mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori jenis makanan kurang. Mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori jumlah porsi makan kurang yang di dominasi oleh responden perempuan. Mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori frekuensi makanan baik. Mayoritas mahasiswa termasuk dalam konsumsi makananan jajanan jarang. Mayoritas mahasiswa memiliki indeks massa tubuh normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Laga Nur, M., Magdalena Toy, S., & Jutomo, L. (2019). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timore Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <http://ojsfkmundana.science/index.php/t>
- Arinda, V., & Setiawan, A. W. (2020, December 7). *Yang Terjadi pada Tubuh Saat Anda Stres*. [https://Hellosehat.Com/Mental/St Res/Dampak-Stres-Pada-Tubuhanda/](https://Hellosehat.Com/Mental/StRes/Dampak-Stres-Pada-Tubuhanda/). <https://hellosehat.com/mental/stres/dampak-stres-pada-tubuhanda/>
- Depkes RI. (2016). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Doloksaribu, L. G. (2019). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Advent Lubuk Pakam*. 8(2), 29–38. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/download/2035/1445>
- Kemendes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Kusuma, I. A., Sirajuddin, S., & Jafar, N. (2014). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*. 1–16. [https://core.ac.uk/display/25496669?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/25496669?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)
- 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. *Jurnal Afiat : Kesehatan Dan Anak*, 7(1), 31–43. <https://doi.org/10.34005/afiat>
- Multazami, Iaras P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(1), 1–9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Ndoen, D. R. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang*. [http://skripsi.undana.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=2523&keywords=Della+Rovita+Ndoen](http://skripsi.undana.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2523&keywords=Della+Rovita+Ndoen)

- Nisa, N. (2019). *Gambaran Pola Makan pada Remaja Kelas VII dan VIII Di SMP N 1 Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. 2–7. <http://repository2.unw.ac.id/55/1/ARTIKEL%20NUSI.pdf>
- Noor, T. (2019). Gambaran Tekanan Darah dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Prodi Kesmas Angkatan 2017 Fikes Uika Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(3). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018, December 13). Apakah Stres itu? 23 Desember. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informographic-p2ptm/stress/apakahstres-itu>
- Purwanti, M., & Ardiani Putri, E. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. *JVK*, 3(2), 47–56. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Siswoyo dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Syaodih, N. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosadakarya.
- 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 masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32276/30614>