

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

Diajukan Oleh :

**DINDA MARDHIAH
NIM : 0801183396**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

DINDA MARDHIAH
NIM. 0801183396

ABSTRAK

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan seseorang, stres dapat dialami oleh siapa saja. Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu masyarakat yang rentan mengalami stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Tingkat stress seseorang dapat membawa dampak negatif dan dampak positif bagi individu. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional survey*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang terdiri dari angkatan 2016, 2017 dan 2018, sampel pada penelitian ini adalah 78 dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengambilan data yaitu pengisian kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan *p value* = 0,009 yang diperoleh dari uji *chi square*, (2) tingkat stress dengan kategori ringan sebesar 5.1%, stress sedang sebesar 60.3% dan stress berat sebesar 34.6%, (3) tingkat perilaku makan dengan kategori rendah sebesar 3.8%, tingkat perilaku makan sedang sebesar 28.2% dan tingkat perilaku makan tinggi sebesar 67.9%. Saran : bagi mahasiswa tingkat akhir sangat penting mengetahui keadaan stressor yang sedang dialami agar dapat melakukan *coping strategy stress* yang positif sehingga terhindar dari perilaku *negative* salah satunya perilaku makan, pihak universitas perlu dilakukan penyelenggaraan penyuluhan mengenai stressor bagi mahasiswa agar mahasiswa agar mahasiswa lebih peduli dan paham dalam menangani keadaan stress atau emosional yang berlebihan.

Kata Kunci : Hubungan Tingkat Stres, Perilaku Makan, dan Mahasiswa Akhir

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND EATING
BEHAVIOR OF FINAL LEVEL STUDENTS OF THE FACULTY
OF PUBLIC HEALTH OF STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF
NORTH SUMATRA**

DINDA MARDHIAH
NIM. 0801183396

ABSTRACT

Stress cannot be separated from every aspect of a person's life, stress can be experienced by anyone. Final year students are one of the people who are vulnerable to stress caused by academic demands. A person's stress level can have negative and positive impacts on individuals. The aim of the study was to see and find out the relationship between stress levels and eating behavior in final year students at the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra. This type of research is a quantitative analytic research with a cross sectional survey research design. The population of this study were all final year students at the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra. Consisting of the 2016, 2017 and 2018 batches, the sample in this study was 78 with the sampling technique used was purposive sampling. The data collection technique is filling out a questionnaire. The results showed that: (1) there was a significant relationship between stress levels and eating behavior in final year students of the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra with a p value = 0.009 obtained from the chi square test, (2) stress levels were in the mild category 5.1%, moderate stress 60.3% and severe stress 34.6%, (3) the level of eating behavior in the low category is 3.8%, the level of eating behavior is 28.2% and the level of eating behavior is high 67.9%. Suggestion: for final year students it is very important to know the state of the stressor that is being experienced so that they can carry out a positive stress coping strategy so as to avoid negative behavior, one of which is eating behavior, the university needs to carry out counseling regarding stressors for students so that students care more and understand in dealing with stress or emotional overload.

Keywords: *Relationship of Stress Level, Eating Behavior, and Final Stud*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dinda Mardhiah
NIM : 0801183396
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/ Tgl Lahir : Medan, 10 Desember 2000
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Makan
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan
Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dengan Ini Menyatakan :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini sudah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

Medan, 01 Desember 2022

DINDA MARDHIAH

NIM. 0801183396

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Dinda Mardhiah
NIM : 0801183396
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir: Medan, 10 Desember 2000
Kesehatan : Sangat Baik
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat : Jl. Gurilla Gg.salamah Kel. Sei Kera Hilir II, Kec. Medan
Perjuangan, Kota Medan
Nomor Handphone : 081365276935

Pendidikan Formal

1. SDN 060874 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN : 2006 – 2012
2. SMP Muhammadiyah 02 Medan : 2012 – 2015
3. SMA Negeri 8 Medan : 2015 – 2018

Pengalaman Bekerja Lapangan

1. Pengalaman Magang di Rumah Sakit Haji Medan pada bulan Januari 2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Dinda Mardhiah

NIM : 0801183396

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah di setujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan)

Medan, 26 Januari 2023

Disetujui,

Dosen Pembimbing Umum

Dosen Pembimbing Integrasi

Eliska, S.K.M., M.Kes
NIP. 1100000125

Dr. Salamuddin, M.A.
NIP. 197407192007011014

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan Oleh:

Dinda Mardhiah
NIM. 0801183396

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 26 Januari 2023

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji,

Penguji I

Fitriani Pramita Gurning SKM, M.Kes
NIP. 0111068602

Eliska, S.K.M., M.Kes
NIP. 1100000125

Penguji II
Keislaman

Penguji **Integrasi**

Meutia Nanda, S.KM,M.Kes
NIP. 1100000082

Dr. Salamuddin, M.A
NIP.197407192007011014

Medan, 26 Januari 2023

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Plt. Dekan

Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc.
NIP. 198008062006041003

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, ridho dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara .

Dalam penulisan proposal penelitian ini, penulis memiliki banyak hambatan dan juga rintangan. Namun demikian, pada akhirnya penulis dapat melaluinya berkat adanya bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr, H Abu Rokhmad, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc, selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.A, selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Perlengkapan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Bapak Dr. Salamuddin, M.A, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sekaligus Dosen Pembimbing Kajian Integrasi yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta telah memberikan keluangan waktu kepada penulis

5. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
6. Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.KM., MKes selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menguji.
7. Ibu Eliska, SKM, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing serta Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis untuk kelancaran dalam menyelesaikan proposal penelitian.
8. Ibu Meutia Nanda SKM, M.Kes, selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan menguji.
9. Terkhusus kepada Bapak Sumarno dan Ibu Sri Muliati Mahmud, selaku kedua orangtua saya, terimakasih atas usaha dan kerja kerasnya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan saya sesuai dengan harapan, terimakasih atas doa yang selalu ayah dan mamak berikan kepada abang dan saya.
10. Kepada kakak Khalida dan abang Rizky Rizal dan abang Hady Rahmaditama, terimakasih telah meluangkan segala waktu dan tenaga untuk mau direpoti oleh saya dalam setiap harinya, terimakasih atas segala bentuk support, perhatian yang setiap harinya dan doa yang selalu kalian berikan untuk adik tercinta ini.
11. Terimakasih Dinda Mardhiah, selaku diri sendiri yang telah mampu melewati segala hal.
12. Terimakasih partner Ahmad Fauzi atas segala bentuk support yang kamu berikan baik materi maupun masukan yang mendorong, sudah selalu menemani mengerjakan skripsi pagi siang sore malam, mendengarkan keluhku setiap menit.
13. Untuk bestie – bestie Wahyudin calon sarjana yang selalu ngawani aku dan ucap untuk mengerjakan skripsi ku, icakk yang selalu ngawani kekampus untuk bimbingan,

Azizah Amelia S.KM, Rizky Fadhilah Nst S.KM, Duta Warasita S.KM makasih telah mengingatkan hal yang selalu aku lupa, sabar menghadapi pertanyaan dan keluh ku.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, Februari 2023

Penulis



DINDA MARDHIAH
NIM. 0801183396



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

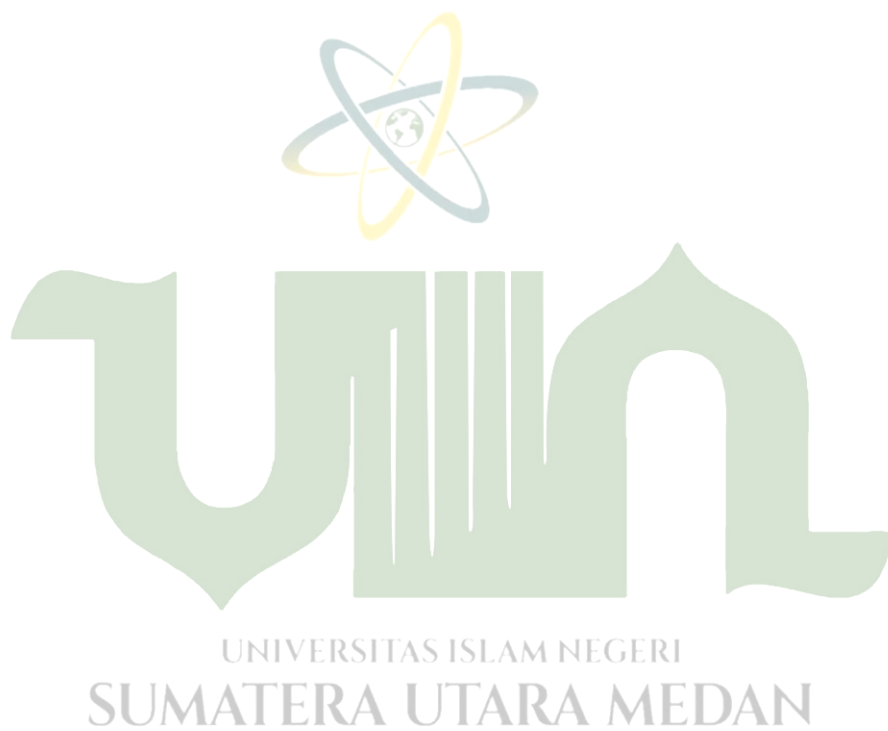
DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Stres	10
2.1.1 Definisi Stres	10
2.1.2 Gejala – Gejala Stres	13
2.1.3 Sumber Yang Mempengaruhi Stres	15
2.1.4 Faktor – Faktor Penyebab stress	15
2.1.5 Tingkatan Stres	18
2.1.6 Tahapan General Adaptation Syndrom	19

2.1.7 Dampak Stres	19
2.1.8 Instrumen Pengukuran Stres	21
2.2 Perilaku Makan	21
2.2.1 Definisi Makanan	21
2.2.2 Definisi Perilaku Makan	23
2.2.3 Dimensi Perilaku Makan	24
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan	25
2.2.5 Instrumen Pengukuran Perilaku Makan	27
2.3. Perilaku <i>Coping stress</i>	27
2.4. Konsep Mahasiswa Tingkat akhir	29
2.4.1 Definisi Mahasiswa	29
2.4.2 Fakultas Kesehatan Masyarakat	30
2.5. Hubungan Stres Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	31
2.6. Kajian Integrasi Keislaman	32
2.6.1. Konsep Stres Dalam Al-Qur'an dan Hadis	32
2.6.2. Perilaku Makan Dalam Al-Qur'an dan Hadis	34
2.7. Kerangka Teori	37
2.8. Kerangka Konsep	38
2.9. Hipotesa Penelitian	38
BAB 3 METODE PENELITIAN	39
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	39
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.2.1 Lokasi	39
3.2.2 Waktu	39

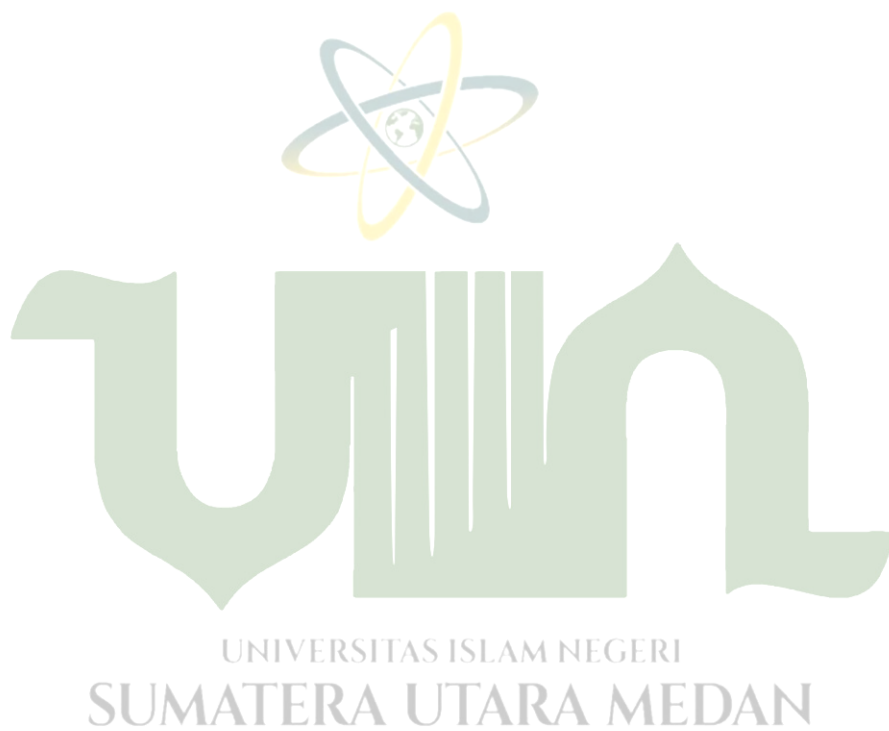
3.3. Populasi dan Sampel	39
3.3.1 Populasi	39
3.3.2 Sampel	40
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	41
3.4. Definisi Operasional	43
3.5. Aspek Pengukuran.....	43
3.5.1 Aspek Pengukuran Tingkat Stres	43
3.5.2 Aspek Pengukuran Perilaku Makan	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data	45
3.6.1 Jenis Data	45
3.6.2 Alat dan Instrumen Penelitian	46
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data	46
3.7 Analisis Data	47
3.7.1 Analisis Univariat	47
3.7.2 Analisis Bivariat	48
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	49
4.1.2 Karakteristik Responden.....	49
4.1.3 Analisis Univariat.....	52
4.1.4 Analisis Bivaria	54
4.2 Pembahasan.....	55
4.2.1 Tingkat Stres	55
4.2.2 Perilaku Makan.....	56
4.2.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Makan	58

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	38



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional	43
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia	50
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan	51
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan	51
Table 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)	52
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Angkaata	52
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Peminatan	53
Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres	54
Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Pengukuran Perilaku Makan .	55
Tabel 4.10 Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	67
Lampiran 2 Surat Penelitian Awal	70
Lampiran 3 Surat Informed Consent	71
Lampiran 4 Data Statistik Responden	72

