

**HUBUNGAN STRESS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UIN
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



RIZKY IRHAMNA
0801203431

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN STRESS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

**DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
GELAR SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT (S.K.M)**



OLEH :

RIZKY IRHAMNA

NIM: 0801203431

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN STRESS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA**

RIZKY IRHAMNA

NIM: 0801203431

ABSTRAK

Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial seperti tekanan mental atau beban kehidupan. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%, Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%. Mahasiswa yang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuhnya. Diantaranya yang berkaitan dengan asupan makanan. Status gizi dapat dipengaruhi oleh stres karena dapat mempengaruhi pola makan begitupun sebaliknya. Individu dengan stres memiliki 2 kecenderungan yang berbeda, yaitu tidak nafsu makan atau bertambahnya nafsu makan. Salah satu faktor yang paling mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan gangguan pola makan sangat sering dijumpai dikalangan mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa dan mahasiswi pada mahasiswa dan mahasiswi FKM UIN Sumatera utara. Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa dan mahasiswi FKM UINSU dengan ($p=0,000$). Penelitian ini menyarankan untuk pihak kampus melakukan penyuluhan secara berkala mengenai kelola stress dan mengenai status gizi untuk mahasiswa terkhusus untuk mahasiswa tingkat akhir, untuk mahasiswa dan mahasiswi ketika sudah merasa jenuh sebaiknya untuk cerita dan sharing kepada teman teman agar meringankan beban, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel penelitian untuk diteliti dengan menggunakan mix methods yang memungkinkan untuk mengumpulkan data yang kuat sekaligus memahami pengalaman subjektif konteks sosial budaya dari responden.

Kata Kunci : Stres, Pola Makan, Status Gizi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND NUTRITIONAL
STATUS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC
HEALTH, STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF NORTH
SUMATERA**

RIZKY IRHAMNA

NIM: 0801203431

ABSTRACT

Stress is the body's response to psychosocial stressors such as mental pressure or life burdens. The prevalence of students in the world who experience stress is 38-71%, while in Asia it is 39.6-61.3%. Meanwhile, the prevalence of students who experience stress in Indonesia itself is 36.7-71.6%. Students who experience stress, stress can disrupt their body balance. Among them are those related to food intake. Nutritional status can be influenced by stress because it can affect eating patterns and vice versa. Individuals with stress have 2 different tendencies, namely no appetite or increased appetite. One of the factors that most influences nutritional status is eating patterns and eating disorders are very common among students. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and nutritional status in students and male students at the FKM UIN North Sumatra. In this study, a relationship was found between stress levels and nutritional status in students and male students at the FKM UINSU with ($p = 0.000$). This study suggests that the campus conduct regular counseling on stress management and nutritional status for students, especially for final year students. For male and female students, when they feel bored, it is better to tell stories and share with friends to lighten the burden. It is hoped that further researchers can develop research variables to be studied using mix methods that make it possible to collect strong data while understanding the subjective experiences of the socio-cultural context of respondents.

Keywords : Stress, Dietary Habit, Nutritional Status

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Rizky Irhamna
NIM : 0801203431
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tanggal lahir : Pematangsiantar, 29 November 2001
Judul Skripsi : Hubungan Stres dengan Status Gizi Mahasiswa
Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera
Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Fakultas Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Islam Negeri Sumatera utara, Medan.
2. Semua sumver yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.
3. Jika dikemudian hari diketahui bahwa karya ini bukan karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.

Medan, 7 Agustus 2024

Rizky Irhamna
0801203431

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rizky Irfanna

Nim : 0801203431

**Hubungan Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas
Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa,
dipertahankan
Dihadapan Tim penguji Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri
Sumatera
Utara Medan

Medan, 7 Agustus 2024

Disetujui :


Dosen Pembimbing Skripsi

Dosen Pembimbing Integrasi


Delfriana Ayu A., SST., M.Kes.
NIP. 198812102023212037


Muhammad Zali, Lc., M.H.I
NIP. 198601112020121008

**Ketua Program Studi
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**


Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes
NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

**Hubungan Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas
Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

Rizky Irhamna
NIM : 0801203431

Telah diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 7 Agustus 2024 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes
NIP. 199006062019031016



Penguji I



Delfrina Ayu A. SST., M.Kes.
NIP. 198812102023212037

Penguji II



Nadya Ulfa Tanjung, S.KM, M.K.M
NIP. 198809132020122012

Penguji Integrasi



Muhammad Zali, Lc., M.H.I.
NIP. 198601112020121008

Medan, 7 Agustus 2024
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Dekan,



Prof. Dr. Mesdianu, S. Ag., M.Pd.
NIP. 197107272007011031

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI

Nama : Rizky Irhamna
Tempat/Tanggal Lahir : Pematangsiantar, 29 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Jl. Asahan No. 3 Pematangsiantar
Nomor Telepon : 0821-6267-8154
Alamat E-mail : rizkyirhamna2017@gmail.com

II. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Alm. Suprianto
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Almh. Wiji Astuty
Pekerjaan : Wiraswasta

III. RIWAYAT PENDIDIKAN

- Sekolah Dasar : SD Muhammadiyah 01 Pematangsiantar
- Sekolah Menengah Pertama : SMP Taman Asuhan Pematangsiantar
- Sekolah Menengah Atas : SMA Negeri 2 Pematangsiantar
- Perguruan Tinggi : Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU

(Tahun 2020-2024)

IV. PENGALAMAN MAGANG

1. Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bahjambi Kabupaten Simalungun - Tahun 2023
2. Praktek Belajar Lapangan di Desa Pulau Sembilan Kecamatan Pangkalan Susu- Tahun 2023
3. Lapangan Kerja Peminatan di UPTD Rumah Sakit Haji Medan- Tahun 2024

MOTTO

Orang lain tidak akan paham sama struggle dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tau hanya bagian success story nya, berjuanglah untuk diri sendiri
Walaupun tidak ada yang tepuk tangan.

Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.

(Boy Chandra)

Untungnya, hidup terus berjalan

Bernadya



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*, karena atas berkat, karunia serta rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. *Shalawat* beserta salam juga tak lupa penulis hadiahkan kepada baginda besar *Rasulullah shallallahu ,,alaihi wasallam*, semoga kita termasuk kedalam umat yang kelak mendapat syafaatnya.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Saya sepenuhnya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga sampai pada penulisan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu **Prof Dr. Nurhayati, M.Ag.**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak **Prof. Dr. Mesiono, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A.**, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.H.**, selaku Wakil Dekan II Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5. Bapak **Dr. Irwansyah, M.H.**, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak **Rapotan Hasibuan SKM., M.Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu **Fitriani Pramita Gurning, SKM, M.Kes.**, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu **Delfriana Ayu A, SST., M.Kes.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, dukungan, arahan, nasihat, serta saran kepada penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
9. Bapak **M. Zali, Lc., M.H.I.**, selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
10. Bapak **Rapotan Hasibuan, S.K.M, M.Kes** selaku Ketua Penguji Sidang Munaqasyah yang telah meluangkan waktunya untuk hadir dalam sidang munaqasyah.
11. Ibu **Nadya Ulfa Tanjung, SKM, M.K.M.**, selaku Dosen Penguji II yang telah membimbing dan memberi arahan skripsi saya.
12. Para Dosen dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan pelajaran, bimbingan, dukungan, dan ilmu selama perkuliahan.

13. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, **Almarhum Bapak Suprianto** dan **Almarhumah Ibunda saya Wiji Astuty** alhamdulillah penulis sudah ditahap ini, menyelesaikan skripsi ini sebagai perwujudan terakhir sebelum kalian berdua benar benar pergi. Terimakasih sudah mengantarkan saya berada ditempat ini walaupun pada akhirnya saya harus berjuang sendiri tanpa penyemangat dari kalian berdua. Alfatihah
14. Kepada saudara abang dan kakak saya **Pintoko Syahputra** dan **Eftika yani** beserta keponakan lucu saya yang memberikan semangat serta dukungan selama ini.
15. Kepada seluruh keluarga besar yang mendukung dan memberikan semangat dan dukungan kepada saya.
16. Kepada sahabat SMA saya **Merina,Caca, Widya, Yohana** yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya dan selalu bersedia membantu kesulitan saya.
17. Kepada bestie syurga SMP **Rizka,Nabila,Olga** yang selalu memberikan energy positif dan nasihat kecil serta dukungan yang tak henti-hentinya yang diberikan.
18. Sahabat-sahabat di bangku perkuliahan **Icha, Kadillah, Lija, Pela,Indah,Lia** yang menemani berjuang bersama selama awal perkuliahan sampai dengan akhir perkuliahan yang selalu mensupport saya.
19. **Diva, Cynthia** bestie kuliah 4 tahun yang sudah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses awal perkuliahan sampai dengan pengerjaan

skripsi.

20. Terakhir, terimakasih kepada diri sendiri **Rizky Irhamna** sudah berjuang sampe di tahap ini walaupun banyak rintangan yang dilalui tapi tidak berhenti berjuang, banyak tangisan serta ujian yang saya lalui dalam proses perkuliahan. Terimakasih tidak pernah menyerah walaupun keadaan membuat selalu ingin menyerah. Semoga selalu dilindungi. Allah SWT dan kebaikan selalu datang menghampiri.

Penulis menyadari masih banyaknya kekurangan dalam penulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna kesempurnaan dan perbaikannya.

Akhir kata, saya berdo'a agar Allah SWT dapat membalas segala kebaikan dan melimpahkan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa banyak manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya pada kesehatan masyarakat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 30 Juli 2024

Penulis

Rizky Irhamna

0801203421

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	5
1.4.2. Bagi Mahasiswa	5
1.4.3. Bagi Institusi	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1 Stres	7
2.1.1 Definisi Stres	7
2.1.2 Pengertian Stres.....	7
2.1.3 Pengertian Stres Akademik.....	8
2.1.4 Penyebab Stress Akademik.....	8
2.1.5 Gejala Stres	11
2.1.6 Tahapan Stres	12
2.1.7 Tingkat Stres	13
2.1.8 Penatalaksanaan Stres	15
2.1.9 Pengukuran Stres.....	15
2.2 Status Gizi	16
2.2.1 Definisi Status Gizi	16

2.2.2	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	17
2.2.3	Pengukuran Status Gizi Berdasarkan IMT.....	21
2.3	Kajian Integrasi Keislaman	23
2.3.1	Stres dan Status Gizi Persepektif Islam Menurut Al-Quran dan Hadits 23	
2.3.2	Kaidah Fiqih Tentang Stres dan Status Gizi	26
2.4	Kerangka Teori	28
2.5	Kerangka Konsep	29
2.6	Hipotesis	29
BAB III	METODE PENELITIAN	30
3.1	Jenis Penelitian	30
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.3	Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1	Populasi	30
3.3.2	Sampel Penelitian.....	30
3.4	Variabel Penelitian	32
3.4.1	Variabel Independen (X).....	32
3.4.2	Variabel Dependen (Y)	32
3.5	Definisi Operasional	33
3.6	Aspek Pengukuran.....	33
3.7	Instrumen Penelitian	34
3.8	Uji Validitas dan Uji Rehabilitas.....	35
3.8.1	Uji Validitas	35
3.8.2	Uji Reliabilitas	35
3.9	Teknik Pengumpulan Data	35
3.9.1	Data Primer	35
3.9.2	Data Sekunder	35
3.10	Analisis Data	36
BAB 4	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1	HASIL PENELITIAN	37
4.1.1	Gambaran Wilayah Penelitian	37
4.1.2	Analisis Karakteristik Responden	38
4.1.3	Analisis Univariat	40
4.1.3	Analisis Bivariat	44

4.3 KAJIAN INTEGRASI KEISLAMAMAN	49
BAB 5	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2.1. Untuk Pihak Kampus	54
5.2.2. Untuk Mahasiswa dan Mahasiswi FKM	55
5.2.3. Peneliti Selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	56



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	21
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Peminatan.....	21
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan.....	21
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggi Badan.....	21
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi	21
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres	21
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Kuesioner PSS-10.....	21
Tabel 4.9 Hasil Analisis Tingkat Stres dengan Status Gizi.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29
----------------------------------	----

