

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ayu Anggraini, S., Martha Indria, D., & Gilang, A. (2022). Analisis Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Tidur Terhadap Status Gizi Usia 20-39 Tahun Di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1).
- Ayu, M. (2023). *Konsep Penyebab Penyakit*.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Hubungannya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/Jipp.V6i3.51175>
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6.
- Devita Miliandani, Z. M. (2021). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM ASSYAFI'YAH JAKARTA TIMUR TAHUN 2021 Devita Miliandani Zuhriya Meilita. *Jurnal Afiat : Kesehatan Dan Anak*, 7, 1–13.
- Dwiputri A., R., Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, & Harpiana Rahman. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Handajany, S., Agustin, D., Fitri Auliat, N., Asna Dewi, N., & Larasati, E. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Posyandu Kedung Waringin Kabupaten Bekasi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 20(2), 152–160. <https://doi.org/10.26576/Profesi.V20i2.169>
- Hasmawati, Usman, & Fitriani Umar. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134. <https://doi.org/10.31850/Makes.V4i1.409>
- Humaidah. (2020). HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI PADA SANTRI REMAJA SMP BUQ'ATUN MUBARAKAH PONDOK PESANTREN DARUL AMAN MAKASSAR.. <https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396>[https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos\\_espanyol\\_jesus/2005\\_motivacion\\_para\\_el\\_aprendizaje\\_Perspectiva\\_alumnos.pdf](https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf)[https://www.researchgate.net/profile/Juan\\_Aparicio7/public](https://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/public)

ation/253571379\_L

Inama, S. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19. *Repository USU*.

Kusuma, S. L. (2022). Hubungan tingkat stres terhadap resiko gangguan makan pada mahasiswa ilmu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta. *Skripsi*, 1–16.

Mahmud, R. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.

Novitasari, M., & Kumala, M. (2023). Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(2), 23–30. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20886>

Putri, A. (2023). Relationship Between Stress Levels and Nutritional Status With Menstrual Cycle Irregularities in Class Xii Adolescents At Nusantara Vocational School 02 Ciputat Health in 2022. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 3(1), 355–361. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v3i1.373>

Susanti, N., Putri Batubara, A., Amanda Sari, D., Chairani, N., Sagala, R., & Salsabila, T. (2023). Identifikasi Tingkat Stress, Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa/I Fkm Uinsu Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3895–3900.

Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2019). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.



Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>

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. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112–4118.

## LAMPIRAN

## Lampiran 1

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN</b> <b>FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT</b> <b>Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371</b> <b>Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683</b>
Nomor : B.1707/Un.11/KM.L/PP.00.9/06/2024 Lampiran : - Hal : <b>Izin Riset</b>	14 Juni 2024
<b>Yth. Bapak/Ibu Kepala Dekan universitas islam negeri sumatera utara</b>	
<i>Assalamualaikum Wr. Wb.</i>	
Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:	
<b>Nama</b> : Rizky Irhamna	
<b>NIM</b> : <a href="#">0801203431</a>	
<b>Tempat/Tanggal Lahir</b> : Pematangsiantar, 29 November 2001	
<b>Program Studi</b> : Ilmu Kesehatan Masyarakat	
<b>Semester</b> : VIII (Delapan)	
<b>Alamat</b> : JL. ASAHAN NO.3 Kelurahan SIOPAT SUHU Kecamatan SIANTAR TIMUR	
untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di , guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:	
Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
Medan, 14 Juni 2024 a.n. DEKAN Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan	
	
<i>Digitally Signed</i> <b>Dr. Hasrat Efendi Samosir, MA</b> NIP. 197311122000031002	
<b>Tembusan:</b> - Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan	

## Lampiran 2

### Kuesioner Penelitian

#### Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa dan Mahasiswi

#### Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara

#### Karakteristik Responden

1. Nama : .....
2. Umur : .....Tahun
3. Jenis Kelamin : .....
4. Peminatan : .....
5. Berat Badan (BB) : .....Kg
6. Tinggi Badan (TB) : .....Cm

#### Petunjuk pengisian

1. Bacalah pertanyaan berikut dengan baik.
2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan yang tidak dimengerti
3. Lengkapilah karakteristik responden terlebih dahulu.
4. Berikan tanda centang (✓) pada jawaban anda.

#### Keterangan:

- 1 : Tidak pernah
- 2 : Jarang
- 3 : Kadang- kadang
- 4 : Sering
- 5: Hampir selalu

**KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE ( PSS )**

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 sering 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 untuk mengatasinya					

Sumber: (Cohen,1998)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## Lampiran 4 Output Penelitian

### Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20.00	55	40.7	40.7	40.7
21.00	49	36.3	36.3	77.0
22.00	31	23.0	23.0	100.0
Total	135	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	13	9.6	9.6	9.6
Perempuan	122	90.4	90.4	100.0
Total	135	100.0	100.0	

Peminatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid AKK	25	18.5	18.5	18.5
Epidemiologi	15	11.1	11.1	29.6
Gizi	35	25.9	25.9	55.6
K3	37	27.4	27.4	83.0
Kesehatan Lingkungan	15	11.1	11.1	94.1
PKIP	8	5.9	5.9	100.0
Total	135	100.0	100.0	

**Berat Badan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 39-40 kg	5	3.7	3.7	3.7
41-50 kg	42	31.1	31.1	34.8
51-60 kg	62	45.9	45.9	80.7
61-70 kg	17	12.6	12.6	93.3
71-80 kg	7	5.2	5.2	98.5
81-90 kg	2	1.5	1.5	100.0
Total	135	100.0	100.0	

**Tinggi Badan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 140-150 cm	21	15.6	15.6	15.6
151-160 cm	82	60.7	60.7	76.3
161-170 cm	29	21.5	21.5	97.8
171-180 cm	3	2.2	2.2	100.0
Total	135	100.0	100.0	

**Status Gizi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Obesitas	51	37.8	37.8	37.8
Gemuk	46	34.1	34.1	71.9
Normal	38	28.1	28.1	100.0
Total	135	100.0	100.0	



**Tingkat Stress**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	56	41.5	41.5
	Sedang	42	31.1	72.6
	Ringan	37	27.4	100.0
	Total	135	100.0	100.0

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	13	9.6	9.6
	Jarang	75	55.6	65.2
	Kadang-Kadang	7	5.2	70.4
	Sering	33	24.4	94.8
	Hampir selalu	7	5.2	100.0
	Total	135	100.0	100.0

**Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	16	11.9	11.9
	Jarang	67	49.6	61.5
	Kadang-Kadang	15	11.1	72.6
	Sering	21	15.6	88.1
	Hampir selalu	16	11.9	100.0
	Total	135	100.0	100.0

**Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	23	17.0	17.0

Jarang	11	8.1	8.1	25.2
Kadang-Kadang	65	48.1	48.1	73.3
Sering	16	11.9	11.9	85.2
Hampir selalu	20	14.8	14.8	100.0
Total	135	100.0	100.0	

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	9	6.7	6.7	6.7
Jarang	51	37.8	37.8	44.4
Kadang-Kadang	10	7.4	7.4	51.9
Sering	38	28.1	28.1	80.0
Hampir selalu	27	20.0	20.0	100.0
Total	135	100.0	100.0	

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	11	8.1	8.1	8.1
Jarang	44	32.6	32.6	40.7
Kadang-Kadang	8	5.9	5.9	46.7
Sering	44	32.6	32.6	79.3
Hampir selalu	28	20.7	20.7	100.0
Total	135	100.0	100.0	

**Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	9	6.7	6.7	6.7
Jarang	53	39.3	39.3	45.9

Kadang-Kadang	10	7.4	7.4	53.3
Sering	36	26.7	26.7	80.0
Hampir selalu	27	20.0	20.0	100.0
Total	135	100.0	100.0	

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	12	8.9	8.9	8.9
Jarang	46	34.1	34.1	43.0
Kadang-Kadang	13	9.6	9.6	52.6
Sering	34	25.2	25.2	77.8
Hampir selalu	30	22.2	22.2	100.0
Total	135	100.0	100.0	

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	25	18.5	18.5	18.5
Jarang	44	32.6	32.6	51.1
Kadang-Kadang	11	8.1	8.1	59.3
Sering	20	14.8	14.8	74.1
Hampir selalu	35	25.9	25.9	100.0
Total	135	100.0	100.0	

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	13	9.6	9.6	9.6
Jarang	62	45.9	45.9	55.6
Kadang-Kadang	12	8.9	8.9	64.4

Serang	22	16.3	16.3	80.7
Hampir selalu	26	19.3	19.3	100.0
Total	135	100.0	100.0	

**Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak pernah	10	7.4	7.4	7.4
Jarang	40	29.6	29.6	37.0
Kadang-Kadang	22	16.3	16.3	53.3
Sering	47	34.8	34.8	88.1
Hampir selalu	16	11.9	11.9	100.0
Total	135	100.0	100.0	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN