



STRES AKADEMIK DAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Ailine Yoan Sanger¹, Anjellina Mamuko²

^{1,2} Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Minahasa Utara, Sulawesi Utara, 95371
email: aelinesanger@unklab.ac.id

ABSTRACT

Eating pattern is an important component in maintaining body balance, improving immunity, preventing various diseases, and supporting the academic performance of students in facing various academic pressures. Lack of education causes many people to be unaware of the adverse effects of an imbalanced diet. This study aims to analyze the relationship between academic stress and eating patterns among final-year nursing students at Klabat University. The research method used is a descriptive correlational approach through a cross-sectional design with total sampling technique of 98 respondents. The two instruments—academic stress, measured using the Perceived Academic Stress Scale (PASS), and eating patterns—were adapted from previous questionnaires, which had been validated and tested for reliability with Cronbach's Alpha of 0.83 for academic stress and 0.70 for eating patterns. Data analysis using Pearson's correlation test revealed a significant and negative correlation between academic stress and eating patterns ($r = -0.329$; $p = 0.001$). This means that higher levels of academic stress are associated with poorer eating patterns among students. These findings highlight the importance of stress management strategies and nutrition education as part of promotive-preventive efforts to enhance student well-being. Recommendations for future researchers include exploring other factors that may mediate the relationship between academic stress and eating patterns, such as coping mechanisms, sleep quality, and social support, as well as implementing interventions based on mindfulness, nutrition counseling, and the use of health companion apps to sustainably improve students' eating patterns.

Keywords: Academic Stress, Eating Patterns, Nursing Students

ABSTRAK

Pola makan merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan dan meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah berbagai penyakit kronis serta mendukung performa akademik mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Kurangnya edukasi menyebabkan banyak orang tidak menyadari dampak buruk dari pola makan yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Klabat. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional* dengan teknik *Total Sampling* pada 98 responden. Kedua instrumen yaitu stress akademik yaitu *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* dan pola makan, diadaptasi dari kuesioner sebelumnya, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83 untuk stress akademik dan 0,70 untuk pola makan. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan pola makan ($r = -0,329$; $p = 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin buruk pola makan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya strategi manajemen stres dan edukasi gizi sebagai bagian dari upaya promotif-preventif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memediasi hubungan antara stres akademik dan pola makan, seperti mekanisme koping, kualitas tidur,



dukungan sosial, serta melakukan intervensi berbasis mindfulness, konseling gizi, dan penggunaan aplikasi pendamping kesehatan untuk memperbaiki pola makan mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata kunci: Mahasiswa Keperawatan, Pola Makan, Stres akademik

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Cena dan Calder (2020) mengemukakan bahwa pola makan yang baik dan teratur dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi secara optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Namun, dalam kehidupan modern saat ini, banyak orang cenderung mengabaikan pola makan sehat akibat berbagai faktor, seperti gaya hidup yang sibuk, keterbatasan waktu, dan kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang (Rofidah et al., 2024).

Perubahan gaya hidup yang semakin dinamis membuat banyak orang lebih memilih makanan cepat saji yang praktis tetapi kurang nutrisi (Amanda et al., 2025). Konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan zat aditif semakin meningkat, sementara asupan serat, vitamin, dan mineral sering kali terabaikan. Akibatnya, berbagai masalah kesehatan mulai muncul, baik dalam jangka pendek seperti gangguan pencernaan, maupun dalam jangka panjang seperti peningkatan risiko penyakit degeneratif. Selain itu, faktor budaya dan kebiasaan makan juga turut mempengaruhi pola makan seseorang (Nemec, 2020). Beberapa individu memiliki kebiasaan makan berlebihan atau terlalu sedikit, sementara yang lain cenderung melewati waktu makan utama, seperti sarapan, yang sebenarnya memiliki peran penting dalam metabolisme tubuh. Kurangnya edukasi mengenai pola makan sehat juga menyebabkan banyak orang tidak menyadari dampak buruk dari pola makan yang tidak seimbang (Alfora et al., 2023).

Mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak adekuat. Hal disebabkan mahasiswa lebih menyukai makanan pedas, asam, makanan cepat saji (*fast food*) serta cemilan dengan gizi yang rendah. Alasan mahasiswa lebih menyukai *fast food* karena penyajian makanan dinilai lebih menarik dibandingkan dengan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Selain mengonsumsi makanan dengan gizi yang kurang, adapun faktor pola makan tidak adekuat yaitu tidak makan tepat waktu, menghindari kebiasaan sarapan pagi agar tidak terlambat mengikuti pembelajaran, menunda makan ketika lapar karena sibuk mengerjakan tugas dan merasa lelah dengan kelas yang padat (Apriyani et al., 2021).

Jika pola makan tidak sehat masih dibiarkan dapat menimbulkan hal-hal negatif yang tidak hanya menjadi sumber penyakit bagi tubuh, tetapi juga membuat *self-esteem* menjadi rendah serta membawa seseorang untuk sulit berkonsentrasi sehingga menimbulkan stres (Halawa et al., 2022). Selain itu, pola makan juga dapat dipengaruhi oleh stres.

Stres adalah salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Namun stres merupakan hal normal yang dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan (Mahmud & Uyun, 2016). Stres dapat mengganggu karena ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalah atau tuntutan lingkungan sehingga memunculkan



reaksi tidak nyaman, cemas, emosi negatif dan gelisah. Dalam konteks akademik, stres akademik diartikan menjadi tekanan yang berasal dari persepsi individu terhadap stimulus yang berhubungan dengan akademik kemudian memunculkan respon berupa pikiran, perilaku, fisik, serta afeksi negatif akibat dari tuntutan akademis (Hayati, 2023).

Ketika mahasiswa mengalami stres, beberapa dampaknya meliputi konsentrasi yang menurun (stres dapat mengganggu kemampuan untuk fokus, sehingga sulit untuk memahami materi pelajaran), kualitas tidur buruk (stres sering kali menyebabkan masalah tidur yang dapat berpengaruh pada energi dan konsentrasi saat belajar). Terdapat juga dampak lain dari pada stress yaitu motivasi berkurang (rasa cemas atau tertekan dapat mengurangi minat siswa untuk belajar atau berpartisipasi dalam kegiatan akademik), kesulitan mengelola waktu (stres dapat membuat siswa merasa kewalahan, sehingga sulit untuk mengatur waktu dengan efektif), kinerja ujian menurun (ketika siswa merasa tertekan menjelang ujian, bisa jadi mereka mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang telah dipelajari) (Sudarsana, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan konsumsi makanan yang tidak sehat. Makanan manis dan coklat dilaporkan lebih banyak dikonsumsi pada saat stres bahkan pada kelompok yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih sedikit pada saat stres (Nuramalia & Sumarmi, 2024). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 58,3% mahasiswa memiliki perilaku makan cenderung *food avoidance* (menghindari makanan) dan 41,7% mahasiswa memiliki perilaku makan cenderung *food approach* (mendekati makanan) saat mengalami stres akademik. Meskipun stres akademik dapat memengaruhi pola makan, tidak semua mahasiswa mengalami perubahan berat badan yang signifikan. Namun, ada penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi, diakibatkan oleh karena seringnya konsumsi *fast food* dan *snack* yang dapat menyebabkan *overweight* pada (Nikarli et al., 2024). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa 58,3% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang (Nuramalia & Sumarmi, 2024).

Peneliti menggunakan teori keperawatan yang diadaptasi dari Callista Roy, berfokus pada bagaimana individu beradaptasi terhadap perubahan dan stres yang berpengaruh pada kesejahteraan manusia. Dalam konteks stres akademik, teori ini dapat menjelaskan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademis serta bagaimana mahasiswa menyesuaikan pola makannya (Punamiasih, 2021).

Survei yang dilakukan di Malaysia menunjukkan bahwa 60% mahasiswa melaporkan pola makan yang tidak seimbang dan mengkonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan (Shirisha et al., 2025). Adapun penelitian di Filipina menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik, dan sekitar 50% mahasiswa melaporkan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental mereka (Ulhaq et al., 2023). Di Inggris, laporan dari National Union of Students menunjukkan bahwa hingga 50% mahasiswa merasa tertekan karena masalah akademik dan beralih ke makanan tidak sehat (National Union of Students, 2019). Di negara-negara Nordik seperti Swedia, mahasiswa melaporkan tingkat stres yang tinggi terkait akademis, dengan gaya hidup sehat yang sering terabaikan (Söderström, 2020).

Menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 30% mahasiswa tidak memenuhi kebutuhan gizi harian, termasuk konsumsi sayuran dan buah yang memadai. Kebiasaan konsumsi *fast food* meningkat, terutama di kalangan mahasiswa karena keterbatasan waktu dan kemudahan akses. Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang



signifikan juga disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk tekanan akademik dan kurangnya dukungan sosial (Maqsood et al., 2023).

Pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara stres akademik dengan pola makan mahasiswa berakar dari kompleksitas interaksi antara keduanya, di mana stres dapat memengaruhi kebiasaan makan dan sebaliknya, pola makan yang buruk dapat meningkatkan tingkat stres. Dengan meningkatnya tuntutan akademis dan tekanan mental di kalangan mahasiswa, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perubahan lingkungan pendidikan ini mempengaruhi kesejahteraan. Selain itu, pola makan dan stres dapat bervariasi secara signifikan berdasarkan budaya dan konteks regional, sehingga penelitian di berbagai populasi sangat penting untuk menghasilkan intervensi yang tepat dan berbasis bukti. Mengingat hubungan yang erat antara pola makan yang sehat dan kinerja akademik, serta meningkatnya kekhawatiran terkait kesehatan mental, penelitian dalam bidang ini dapat memberikan wawasan untuk merancang program dukungan yang efektif, mendukung kebijakan pendidikan yang lebih baik, dan menciptakan solusi yang mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik (Nuramalia & Sumarmi, 2024).

Berbagai penelitian telah mengaitkan stres akademik dan pola makan pada mahasiswa secara umum namun sebagian besar penelitian belum secara spesifik mengaitkan perbedaan karakteristik beban akademik antar program studi. Mahasiswa keperawatan khususnya, dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan praktik klinis yang jauh lebih kompleks dibandingkan dengan program studi lain yang membuat penelitian ini pun dilakukan. Hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar dan dapat berpengaruh pada pola makan mahasiswa.

MATERIAL DAN METODE

Desain dalam penelitian ini menggunakan analitik korelasi yang merupakan metode penelitian, menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lainnya (Rustamana et al., 2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari hubungan variabel independen (stress akademik) dengan variabel dependen (pola makan). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan rumus frekuensi dan persentasi untuk data deskriptif dan korelasi pearson untuk menganalisa korelasi antar kedua variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan Universitas Klabat yang berjumlah 98 mahasiswa. Teknik sampling dalam penelitian ini yang melibatkan seluruh mahasiswa tingkat akhir adalah *total sampling*.

Instrumen penelitian ini diadaptasi dari kuesioner stres akademik *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang dirancang oleh Bedewey dan Gabriel pada tahun 2015 yang kemudian diadaptasi oleh Putri (2021), begitu juga dengan kuesioner pola makan yang diadaptasi dari penelitian yang sama. Uji coba instrumen dalam penelitian ini telah dilakukan dan didapati nilai reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner stres akademik memperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar 0,83, dan kuesioner pola makan sebesar 0,70. Untuk kuesioner stress akademik meliputi 18 pertanyaan dengan skor tertinggi untuk item *favorable* adalah 5 (Sangat Setuju) dan skor terendah adalah 1 (Sangat Tidak Setuju), sedangkan sebaliknya berlaku untuk item *unfavorable*, seperti yang tertera pada lampiran. Untuk kategori stress akademik ditunjukkan dengan rentang skor 18-45 yaitu *lower level of stress academic* dan skor 46-90 yaitu *high level of stress academic*.



Pada kuesioner pola makan memuat pertanyaan terkait jenis makanan, jadwal makan, porsi makan dan frekuensi makan yang dikonsumsi yang terdiri dari 15 pertanyaan. Skor tertinggi untuk item *favorable* adalah 5 (Selalu) dan skor terendah adalah 1 (Tidak Pernah), sedangkan sebaliknya berlaku untuk item *unfavorable* yang ditunjukkan dalam lampiran. Total skor pada kuesioner pola makan diklasifikasikan menjadi tiga yaitu kategori baik (56-75), cukup (36-55), dan kurang (15-35).

HASIL

Hasil penelitian terhadap 98 responden, mayoritas yaitu 88 orang (89,8%) memiliki pola makan dalam kategori cukup, yang mencerminkan konsumsi makanan yang relatif teratur namun belum sepenuhnya seimbang. Sementara itu, hanya 5 responden (5,1%) yang memiliki pola makan baik, menunjukkan kebiasaan makan sehat yang masih belum umum di kalangan mahasiswa. Adapun 5 responden (5,1%) termasuk dalam kategori buruk, yang berisiko terhadap masalah kesehatan, yang dapat terlihat pada tabel satu dan pada tabel tiga memuat hasil deskriptif dari item-item pada kuesioner pola makan.

Tabel 1. Gambaran Pola Makan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	5	5,1%
Cukup	88	89,8%
Buruk	5	5,1%

Tabel dua menunjukkan mayoritas responden termasuk dalam kategori *High level* dalam stres akademik, dengan jumlah sebanyak 95 orang atau 96,9% dari total sampel. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat yang tinggi dalam variabel yang diukur. Sebaliknya, hanya sebagian kecil responden, yaitu 3 orang (3,1%), yang tergolong dalam kategori *Lower level* dalam stres akademik dan pada tabel enam memuat hasil deskriptif dari item-item pada kuesioner stress akademik.

Tabel 2. Gambaran Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Lower level</i>	3	3,1%
<i>High level</i>	95	96,9%

Pada tabel tiga menunjukkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,329$ dengan nilai signifikansi $p=0,001$ antara variabel stres akademik dan pola makan. Nilai signifikansi yang berada di bawah 0,01 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0,01$), dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan pola makan pada mahasiswa.

Hasil korelasi menunjukkan arah negatif yang mengindikasikan bahwa semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa, maka pola makan akan menjadi semakin baik. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi stres akademik mahasiswa, semakin buruk pola makan mereka.

Tabel 3. Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan

Variabel	Pola Makan	
	Koefisien Korelasi	<i>p</i> -value
Stres Akademik	-0,329	0,001



PEMBAHASAN

Gambaran Pola Makan

Temuan pada pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tergolong cukup. Meskipun bukan termasuk kategori buruk, pola makan yang hanya tergolong cukup masih menunjukkan adanya kemungkinan ketidakteraturan dalam asupan gizi atau waktu makan, yang jika berlangsung dalam jangka panjang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental (Adolph, 2016).

Persentase responden dengan pola makan baik yang sangat kecil (5,1%) menjadi indikator bahwa masih sangat sedikit mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan yang benar-benar sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Pola makan mahasiswa yang tidak optimal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesibukan akademik, kurangnya pengetahuan tentang gizi, keterbatasan ekonomi, atau ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekitar (Alodia et al., 2024). Walaupun hanya terdapat 5,1% responden yang memiliki pola makan buruk, hal ini tetap menjadi perhatian penting, terutama jika dikaitkan dengan kondisi stres akademik atau gangguan kesehatan lain. Pola makan yang buruk dapat memperburuk kondisi stres dan berdampak negatif terhadap konsentrasi, energi, serta daya tahan tubuh (Nikarli et al., 2024).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kategori pola makan cukup umumnya menyatakan bahwa porsi makan mereka sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan mereka rutin mengonsumsi sayuran. Kebiasaan ini mencerminkan adanya kesadaran akan pentingnya serat, vitamin, dan mineral dalam menjaga kesehatan dan mendukung fungsi tubuh, terutama saat menghadapi aktivitas akademik yang padat. Selain itu, meskipun belum optimal, sebagian besar responden juga melaporkan mengonsumsi buah, yang penting karena kandungan antioksidan di dalamnya berperan dalam menjaga daya tahan tubuh. Namun demikian, sebagian mahasiswa masih mengaku mengonsumsi minuman bersoda, walaupun frekuensinya rendah. Minuman yang mengandung pemanis buatan dan gula tambahan yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan masalah kesehatan lainnya (Qin et al., 2020).

Gambaran Stres Akademik

Mahasiswa yang termasuk dalam kategori stres akademik tinggi cenderung memiliki kebiasaan belajar atau mengerjakan tugas hingga larut malam. Kebiasaan ini mengindikasikan adanya tekanan akademik yang menyebabkan pengorbanan waktu istirahat demi menyelesaikan tuntutan akademik. Selain itu, sebagian besar dari responden juga mengaku sering menunda waktu makan, menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya memengaruhi mental, tetapi juga berdampak langsung pada pola hidup sehat mahasiswa (Sulistyowati et al., 2021). Dorongan untuk terus menyelesaikan tugas dan mencapai target akademik seringkali dipicu oleh rasa takut gagal, terutama kekhawatiran tidak bisa menyelesaikan tugas akhir atau skripsi tepat waktu. Rasa takut tersebut menjadi sumber tekanan psikologis yang memperburuk kondisi stres yang sudah ada (Tom, 2022). Selain itu, mayoritas responden juga merasakan adanya transisi yang signifikan antara jenjang SMA dan dunia perkuliahan, baik dari segi beban materi, tuntutan mandiri, maupun tingkat kesulitan. Hal ini menyebabkan munculnya tekanan tambahan selama proses adaptasi akademik.



Kelelahan fisik dan mental yang sering dialami oleh mahasiswa berdampak pada kecenderungan menunda pekerjaan akademik, seperti tugas harian maupun skripsi. Penundaan ini justru memperparah penumpukan beban tugas yang belum terselesaikan, sehingga membentuk siklus stres yang berulang (Chang et al., 2025). Kesulitan dalam menyusun proposal skripsi juga menjadi faktor pemicu utama stres, diperparah oleh rasa cemas terhadap hasil akademik yang tidak sesuai harapan (Suryaningsih & Mulyani, 2022).

Hubungan Stres Akademik dan Pola Makan

Torres dan Nowson (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres cenderung memilih makanan berkalori tinggi sebagai bentuk mekanisme pelampiasan emosional. Selain itu, Sinha dan Jastreboff (2019) menyebutkan bahwa stres dapat mengaktifasi sistem otak yang berkaitan dengan kecanduan, menyebabkan keinginan berlebih terhadap makanan tidak sehat. Dalam data yang diperoleh, juga ditemukan bahwa mahasiswa dengan stres tinggi tidak hanya makan sembarangan, tetapi juga memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti makan larut malam atau bahkan tidak makan sepanjang hari saat sibuk mengerjakan tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian Oliver dan Wardle (2020) yang menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan dua bentuk gangguan makan, yaitu *emotional overeating* (makan berlebihan akibat emosi) dan *appetite suppression* (hilangnya nafsu makan karena tekanan emosional).

Sementara itu, kelompok mahasiswa dengan stres rendah (3,1%) justru menunjukkan kebiasaan makan yang lebih sehat dan teratur, termasuk sarapan rutin, konsumsi sayur dan buah, serta frekuensi makan utama yang konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang stabil berperan penting dalam pengambilan keputusan yang rasional terkait makanan (Fadilah & Rohmat, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik sangat berkorelasi dengan pola makan mahasiswa, di mana stres tinggi cenderung memicu perilaku makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, intervensi manajemen stres sangat diperlukan, tidak hanya untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga sebagai upaya preventif terhadap gangguan metabolik dan nutrisi. Intervensi yang direkomendasikan mencakup edukasi pola makan sehat, pelatihan manajemen stres, dan pendekatan *mindfulness-based stress reduction* yang terbukti efektif mengurangi tekanan psikologis dan memperbaiki pola makan (Mahardhani et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa gambaran pola makan mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kategori pola makan cukup telah menunjukkan arah positif menuju pola makan yang seimbang. Gambaran stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dipengaruhi oleh berbagai tekanan akademik, seperti beban tugas, tenggat waktu, kebiasaan belajar larut malam, serta kekhawatiran terhadap pencapaian akademik. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Klabat. Ini mengindikasikan bahwa perubahan pada tingkat stres akademik berkaitan langsung dengan perubahan pada pola makan mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik, maka pola makan cenderung menjadi tidak seimbang atau terganggu. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres rendah cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur dan seimbang.

Rekomendasi diberikan bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan pola makan yang seimbang dan bergizi guna menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama dalam menghadapi



tekanan akademik di tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang tinggi berkaitan dengan kebiasaan kurang sehat, seperti menunda makan dan tidur larut malam. Bagi institusi diharapkan dapat menyediakan dukungan psikologis dan pembinaan kesehatan melalui program bimbingan konseling, seminar tentang manajemen stres, dan edukasi pola makan sehat. Selain itu, perlu juga adanya kerja sama antara pihak kampus dan fasilitas kesehatan untuk memantau kondisi kesehatan mental dan gizi mahasiswa secara berkala. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan dan tingkat stres akademik secara lebih mendalam dengan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memediasi hubungan antara stres akademik dan pola makan, seperti mekanisme koping, kualitas tidur, dukungan sosial, serta melakukan intervensi berbasis mindfulness, konseling gizi, dan penggunaan aplikasi pendamping kesehatan untuk memperbaiki pola makan mahasiswa secara berkelanjutan dan juga dengan menggunakan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). *Kaitan Antara Kebiasaan Makan Tidak Teratur Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*. 14 (November), 1–23.
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Alodia, Y., Erlina, S. D., Nugrahaini, A. Y. M., Apriliandani, G. P., Putri, Z. A., Mufateha, A. S., Aulia, R. N. N., Sari, N. L. K., & Arista, F. E. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 356–370.
- Amanda, D. A., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 14–20. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.779>
- Apriyani, L., L. M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.986>
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(2), 334. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Chang, K., Seo, J., Kim, M., Song, H., & Kim, M. S. (2025). Psychological Mechanism Contributing to Academic Burnout and Depression in College Students: Focus on Evaluation Concern Perfectionism, Academic Procrastination, Fear of Failure, and Self-Handicapping. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, 25(2), 807–824. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2025.25.2.807>
- Fadilah, U., & Rohmat, R. (2021). *Hubungan antara kestabilan emosi dengan perilaku pemilihan makanan pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 87–95. <https://doi.org/10.32698/jpt.v9i2.XXXX>
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33184>



- Hayati, R. (2023). Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(01), 13–22.
- Mahardhani, P., Susanto, T., & Yuliana, D. (2020). Hubungan antara stres akademik dan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 113–120.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.
- Maqsood, L., Aslam, M., Masood, F. J., Asad, I., Iqbal, M., Sheikh, N. ul A., Waqar, O., Tahir, W., & Zafar, Z. (2023). Association between Academic Stress and Eating Patterns among University Students. *DIET FACTOR (Journal of Nutritional & Food Sciences)*, 06–10. <https://doi.org/10.54393/df.v4i02.74>
- National Union of Students. (2019). *Journal of Language Relationship*, vii–viii. <https://doi.org/10.31826/9781463236984-toc>
- Nemec, K. (2020). Cultural Awareness of Eating Patterns in the Health Care Setting. *Clinical Liver Disease*, 16(5), 204–207. <https://doi.org/10.1002/cld.1019>
- Nikarli, Mirda, Putri, Citra, D., Aprilia, N. I., A'ini, Q., Dewi, A. C., Sihombing, K. D. Y., Pembayun, I., & Naya Aulya Putri, N. Z. I. (2024). Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi. 3(2), 164–176.
- Nuramalia, S. A. R., & Sumarmi, S. (2024). Relationship between Academic Stress Level with Eating Behavior in Undergraduate Students of Faculty of Public Health Airlangga University. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 192–199. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.192-199>
- Oliver, G., & Wardle, J. (2019). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66(3), 511–515. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(98\)00322-9](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(98)00322-9)
- Punamiasih. (2021). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(November 2014), 18. https://www.researchgate.net/profile/Jek-Amidos/publication/347208243_Teori_Dan_Model_Adaptasi_Sister_Calista_Roy_Pendekatan_Keperawatan/links/5fdce78a45851553a0cde803/Teori-Dan-Model-Adaptasi-Sister-Calista-Roy-Pendekatan-Keperawatan.pdf
- Putri, N. R. P. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2021_NI_PUTU_REGINA_PRAMESTIA_PUTRI_A_17C10051.pdf
- Qin, P., Li, Q., Zhao, Y., Chen, Q., Sun, X., Liu, Y., Li, H., Wang, T., Chen, X., Zhou, Q., Guo, C., Zhang, D., Tian, G., Liu, D., Qie, R., Han, M., Huang, S., Wu, X., Li, Y., ... Zhang, M. (2020). Sugar and artificially sweetened beverages and risk of obesity, type 2 diabetes mellitus, hypertension, and all-cause mortality: a dose–response meta-analysis of prospective cohort studies. *European Journal of Epidemiology*, 35(7), 655–671. <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00655-y>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). ACADEMIC STRESS IS ASSOCIATED WITH EMOTIONAL EATING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENT. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- Rofidah, K., Kesehatan, M., Dalam, D., Sehat, D. M., Tinggi, B., Putriana, N., Gita, A., Roqimah, C., Dyah, L., & Arini, D. (2024). Membangun Kesehatan Dari Dalam Dengan Menu Sehat Berprotein



Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 06–19.
<https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/2933>

Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1–10.

Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1–10.

Sinha, R., & Jastreboff, A. M. (2013). Stress as a common risk factor for obesity and addiction. *Biological Psychiatry*, 73(9), 827–835. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.01.032>

Söderström. (2020). *ENQA Agency Review: The Swedish Higher Education Authority (UKÄ). December*. <https://www.enqa.eu/wp-content/uploads/UKA-external-review-report.pdf>

Sudarsana, D. (2019). Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Ix Smpn 2 Kemalang (the Influence Beetween Academic Stress and Learning. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204–207. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/viewFile/15912/15396>

Sulistyowati, N. L. P. A., Utami, D. A. P., & Wibawa, I. M. A. (2021). Tekanan akademik dan hubungannya dengan gaya hidup sehat mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 145–152. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.XXXX>

Suryaningsih kecemasan dengan penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.21009/JPPK.081.06>, W., & Mulyani, S. (2022). Hubungan antara stres akademik dan

Tom, S. (2022). Effect of Perceived Academic Stress on College Students. *YMER Digital*, 21(06), 343–352. <https://doi.org/10.37896/YMER21.06/33>

Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Association between stress and eating behavior: A systematic review. *Appetite*, 49(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.012>

Ulhaq, N. D., Amalia, D. P., Rafa, K. D., Rizkiya, I., Astuti, Y. D., Febriyanti, F., Alrahmah, S., & Widayati, K. A. (2023). Correlation between Stress and Eating Behaviour in College Students: A Longitudinal Study. *HAYATI Journal of Biosciences*, 30(1), 88–94. <https://doi.org/10.4308/hjb.30.1.88-94>