

HUBUNGAN STRES DENGAN POLA KONSUMSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE***Stress Relations with Consumption Patterns in Students of The Final Level at The University of Muhammadiyah Parepare***

Hasmawati*, Usman, Fitriani Umar

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

*(Email: ammahasmawati147@gmail.com)**ABSTRAK**

Stres dengan pola 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. Sebaiknya konsumsi buah, sayur, daging, dan ikan dilaporkan lebih sedikit atau tidak mengalami perubahan jumlah konsumsinya pada saat seseorang mengalami stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir di UMPAR. Sampel sebanyak 94 mahasiswa. Analisis data dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi ($p = 0,693$) asupan lemak ($p = 1,000$) dan asupan karbohidrat ($p = 0,592$) dengan tingkat stress mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada hubungan stres dengan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. Peneliti mengharapkan adanya peningkatan tentang pola konsumsi yang baik, agar lebih bisa mencegah kesehatan.

Kata kunci : Stres, energi, lemak, karbohidrat**ABSTRACT**

Stress with unhealthy food consumption patterns. Sweet and Brown foods are reported to be consumed more at times of stress even in groups that have a tendency to eat less in times of stress. It is recommended that consumption of fruits, vegetables, meats, and fish is reported less or does not undergo a change in the amount of consumption when someone experiences stress. The purpose of the study was to see the relationship of stress levels with the pattern of consumption of the final level students at the University of Muhammadiyah Parepare. The study uses observational research methods with cross sectional study research design. The population in this study is all and-level student at UMPAR. Sample as many as 94 students. Data analysis using the Chi-square test. The results showed that there was no link between energy intake ($p=0,693$) of fat intake ($p= 1,000$) and carbohydrate intake ($p=0,592$) with the stress level of the final student at the University of Muhammadiyah Parepare. The conclusion of this study has no stress relationship with consumption patterns on the final level student at the University of Muhammadiyah Parepare. Research expects a good increase in consumption patterns, in order to prevent health.

Keywords : Stress, energy, fats, carbohydrates

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Indonesia.¹ Skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana. Saat mahasiswa menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan frekuensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain.² Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada stresor negatif.

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidak mampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. Stres adalah respon tubuh tidak spesifik terhadap

kebutuhan tubuh yang terganggu. Stres merupakan suatu fenomenal universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual.³

Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sudah pernah dilakukan di beberapa universitas. Penelitian yang dilakukan oleh (Firth, 2004) pada salah satu fakultas kedokteran di Inggris, melibatkan 165 mahasiswa tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah 31,2 %. Penelitian tentang stres pada mahasiswa kedokteran juga sudah pernah dilakukan pada salah satu universitas di Indonesia.⁴ Penelitian dilakukan dengan sampel 90 mahasiswa kedokteran dan didapatkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%. Secara keseluruhan, prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran masih cukup tinggi, yaitu berkisar 30-70%.

Penelitian (Abdulghani, 2008) menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga. Stres pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik penurunan konsentrasi belajar dan penurunan daya ingat.⁵ Faktor-faktor penyebab stres bisa muncul baik dari dalam diri maupun dari luar. Banyak hal yang bisa memicu timbulnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, frustrasi, pekerjaan yang berlebihan terlalu fokus pada

satu hal, dan lain-lain. Harapan seorang mahasiswa adalah mampu menyelesaikan studinya diperguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun, namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus selama empat tahun atau bahkan lebih.⁵ Hal ini menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa dan menimbulkan stress yang dapat dilihat dari gejala-gejalanya seperti sulit tidur, gangguan daya ingat, gangguan berkonsentrasi, perubahan pola makan, mudah marah dan tersinggung, sering gugup atau gelisah, merasa kuwalahan dengan pekerjaan di sekolah, kampus atau kantor, merasa takut tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kongnitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia.

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. Sebaiknya konsumsi buah, sayur,

daging, dan ikan dilaporkan lebih sedikit atau tidak mengalami perubahan jumlah konsumsinya pada saat seseorang mengalami stress.⁶ Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Parepare. Alasan memilih mahasiswa tingkat akhir karena mahasiswa pada tahap ini dihadapkan pada beberapa masalah terkait dengan penyelesaian skripsi. Seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penilitiasan, proses revisi yang berulang-ulang, sulitnya menemui dosen pembimbing, dan lain-lain. Stres merupakan fenomena yang wajar ketika mahasiswa profesional baru memasuki lahan praktik yang sesungguhnya, namun stres yang berkepanjangan akan menimbulkan dampak yang buruk salah satunya adalah gangguan pola makan yang dapat mengakibatkan gangguan sistem pencernaan.⁷ Orang yang mengalami stres sering pula mengalami masalah pencernaan, kadang-kadang ini bukan masalah yang menetap, tetapi sementara. Pada kondisi normal, pencernaannya tidak memiliki masalah. Namun begitu mengalami stres, pencernaan akan berlangsung bermasalah, baik diare, sakit perut, mules, sembelit, muntah, dan lain-lain.⁸

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Parepare ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir angkatan 2015 yang ada di 7 Fakultas sebanyak 1.621 orang. Dengan 1.621 mahasiswa sudah ada yang lulus sebanyak 126 orang, mengundurkan diri sebanyak 34 orang dan dikeluarkan sebanyak 22 orang. Jadi sisa

mahasiswa tingkat akhir angkatan 2015 di Universitas Muhammadiyah Parepare sebanyak 1.439 orang. Dimana Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 420 orang, Perternakan, Pertanian dan Perikanan (PPP) sebanyak 156 orang, Ilmu Kesehatan sebanyak 98 orang, Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebanyak 207 orang, Teknik sebanyak 402 orang, Agama Islam sebanyak 132 orang, dan Hukum sebanyak 34 orang. Dari jumlah mahasiswa tersebut ada sekitar 10 orang yang di wawancarai mengenai stres dan pola konsumsi ternyata banyak mahasiswa mengeluh serta seringkali mengalami stres bagi mahasiswa tingkat akhir dalam melakukan aktifitas seperti aktifitas yang berkaitan saat konsultasi dengan dosen pembimbing, mahasiswa juga dihadapkan pada masalah dana yang tidak sedikit dalam proses menyelesaikan skripsi karena tidak hanya sekali mahasiswa melakukan revisi dengan dosen pembimbing namun dapat dilakukan beberapa kali. Dan ada pula mahasiswa yang kurang memperhatikan asupan makan karna aktifitas yang terlalu padat sehingga pola konsumsinya memburuk hingga mengalami stres yang bisa menghilangkan nafsu makan pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode penelitian survey*

analitik, dengan rancangan penelitian *Cross sectional, study*. untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Parepare. Analisis data yang digunakan mencakup univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mendapatkan gambaran dengan cara mendeskripsikan tiap-tiap variabel yang dilakukan dalam penelitian yaitu gambaran distribusi frekuensi dalam bentuk tabel. Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen yaitu hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi mahasiswa tingkat akhir. Pada penelitian ini digunakan instrumen berupa kuesioner tentang stres dan *form recall 24 jam* serta *food picture*, dan *food frekuensi*. Analisis ini menggunakan program SPSS *for windows* dengan menggunakan *Uji chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Parepare, dengan jumlah responden sebanyak 94 mahasiswa di kampus UM Parepare tersebut maka diperoleh distribusi responden jenis kelamin, umur, fakultas dan tempat tinggal. Distribusi berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 responden atau (56,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 41 responden atau (43,6%) seperti Tabel 1. Distribusi umur responden proporsi tertinggi pada mahasiswa yang berumur 22 tahun sebanyak 39 responden atau (41,5%), sedangkan

yang terendah berumur 25 tahun sebanyak 3 responden atau (3,2%) seperti Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik fakultas menunjukkan proporsi yang tertinggi yaitu fakultas FAI, FATEK, dan FIKES sebanyak 14 responden atau (14,9%) sedangkan yang terendah yaitu fakultas FAPETRIK, FEKON, FKIP, dan HUKUM sebanyak 13 responden atau (13,8%) seperti Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik tempat tinggal menunjukkan proporsi tertinggi yaitu bersama orang tua dan kost sebanyak 41 responden atau (43,6%) sedangkan yang terendah yaitu tinggal sekretariat sebanyak 2 responden atau (2,1%) seperti Tabel 4. Distribusi pola konsumsi responden menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi mahasiswa akhir yang sering di konsumsi responden adalah nasi goreng (skor 19,2) dan nasi padang (skor 19,0), nasi kuning (skor 17,5), snack/cemilan (skor 16,3) di konsumsi 3-6 kali/minggu seperti Tabel 5.

Distribusi tingkat stres menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat sebanyak 6 responden atau (6,4%) sedangkan yang terendah mengalami stres ringan sebanyak 88 responden atau (96,3%) seperti Tabel 6. Distribusi asupan energi menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan energi cukup sebanyak 53 responden atau (56,4%) sedangkan asupan energi yang kurang sebanyak 41 responden atau (43,6%) seperti Tabel 7. Distribusi asupan lemak menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola asupan lemak cukup sebanyak 27 responden atau

(28,7%) sedangkan asupan lemak kurang sebanyak 67 responden atau (71,3%) seperti Tabel 8. Distribusi asupan karbohidrat menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat cukup sebanyak 18 responden atau (19,1%) sedangkan asupan karbohidrat kurang sebanyak 76 responden (80,9%) seperti Tabel 9.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Pearson Chi-Square*, dari 94 responden diperoleh nilai $\rho = 0,693$ lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada hubungan antara pola konsumsi energi dengan tingkat stres pada mahasiswa. Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Pearson Chi-Square*, dari 94 responden diperoleh nilai $\rho = 1,000$ lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan pola konsumsi lemak pada mahasiswa. Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Pearson Chi-Square*, diperoleh nilai $\rho = 0,592$ lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan pola konsumsi karbohidrat pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Parepare dimana responden dalam penelitian ini adalah

mahasiswa tingkat akhir sebanyak 94 responden. Keadaan responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare di didominasi oleh mahasiswa akhir perempuan sebanyak 53 responden yang mencapai (56,4%), Keadaan responden berdasarkan umur lebih banyak mahasiswa akhir yang berumur 22 tahun atau (41,5%), Keadaan responden berdasarkan masing-masing fakultas lebih banyak fakultas FAI, FATEK, FIKES sebanyak 14 responden yang mencapai (14,9%), dan keadaan responden berdasarkan tempat tinggal lebih banyak kost dan bersama orang tua sebanyak 41 reaponden yang mencapai (43,6%).

Sesudah dilakukan pengumpulan data dan analisis data, sesuai dengan tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan stres dengan pola konsumsi yaitu asupan energi, lemak dan karbohidrat, pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare, maka pembahasan yang dilakukan meliputi hasil yang diperoleh berdasarkan variabel-variabel yang diteliti.

Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi Energi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Energi dibutuhkan tubuh yang pertama untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut metabolisme dasar sebesar 60-70 % dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal adalah kebutuhan energi minimum dalam keadaan istirahat total, tetapi dalam lingkungan suhu yang nyaman dan

suasana tenang. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya.

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa dari 94 responden, yang memiliki pola konsumsi energi kurang dengan tingkat stres berat sebanyak 4 responden atau 92,5%. Hal tersebut dikarenakan para mahasiswa merasa sulit untuk menyelesaikan tugas akhir sebaik mungkin sehingga asupan energinya kurang cukup. Jadi, semakin berat stres seseorang maka konsumsi energinya semakin tinggi pula. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa seperti rasa khawatir, perasaan kesal, frustrasi, pekerjaan yang berlebihan terlalu fokus pada satu hal.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan Pearson *Chi-Square*, dari 94 responden diperoleh nilai p -value (0,693) < nilai α (0,005). Dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan pola konsumsi energi pada mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare dari hasil penelitian ini menurut mereka pola konsumsi energi sangat perlu dan penting bagi kesehatan tubuh setiap hari agar daya tahan tubuhnya tidak mudah lemah dalam mengerjakan pekerjaan atau aktifitas fisik.

Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Konsumsi Lemak pada Mahasiswa Tingkat

Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Lemak adalah senyawa kimia tidak larut air yang disusun oleh unsur (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Lemak bersifat hidrofobik (tidak larut dalam air), untuk melarutkan lemak dibutuhkan pelarut khusus seperti eter, kloroform dan benzen. Lemak dalam makanan terdiri dari trigliserida, kolesterol, dan fosfolipid yang terbanyak terdapat dalam bentuk trigliserida. Berdasarkan ikatan lemaknya dan kemudahan proses pencernaan, lemak terbagi 3 golongan yaitu lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda yang paling mudah dicerna, lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang mudah dicerna, dan lemak yang mengandung asam lemak jenuh yang sulit dicerna. Makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal umumnya berasal dari makanan nabati, kecuali minyak kelapa. Makanan sumber asam lemak jenuh umumnya berasal dari hewan. Mengonsumsi lemak hewani secara berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan beresiko PJK. Namun membiasakan makan ikan dapat mengurangi risiko menderita PJK, karena lemak ikan mengandung asam lemak omega 3.

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 94 responden, yang memiliki pola konsumsi lemak cukup dengan tingkat stres berat sebanyak 4 responden atau 6.0%. Hal ini menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi responden dalam kesehariannya kurang. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan Pearson

chi-square, dari 94 responden diperoleh nilai p -value $(0,05) < \text{nilai } a (0,1000)$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan pola konsumsi energi pada mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Parepare dari hasil penelitian ini menurut mereka pola konsumsi lemak sangat penting bagi tubuh karena lemak adalah salah satu zat gizi yang memiliki banyak fungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lemak juga harus ada di setiap makanan yang kita makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Bonnie 2000) yang menemukan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi. Pada keadaan stres, seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan sadar, seperti kebutuhan akan makan, kebersihan diri dan istirahat.⁹

Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Konsumsi Karbohidrat pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Karbohidrat adalah salah satu zat gizi penting yang memberikan energi cukup besar bagi tubuh untuk bekerja dan berfungsi dengan baik. Konsumsi karbohidrat harus seimbang antara pemasukan dan pengeluaran energinya, bila pemasukan lebih banyak dari pengeluaran maka energinya yang tidak digunakan akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak, akibatnya banyak orang tubuhnya menjadi obesitas karena kelebihan energi dan akan berlanjut dengan timbulnya masalah kesehatan. Karbohidrat harus tersedia dalam jumlah yang

cukup sebab kekurangan karbohidrat sekitar 15% dari kalori yang ada dapat menyebabkan terjadi kelaparan dan berat badan menurun, sebaiknya apabila jumlah kalori yang tersedia atau berasal dari karbohidrat dengan jumlah yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan.

Berdasarkan Tabel 12 menunjukkan bahwa dari 94 responden yang memiliki pola konsumsi karbohidrat cukup dengan tingkat stres ringan sebanyak 18 atau 100,0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa asupan karbohidrat responden dalam kesehariannya kurang dan tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi bagi bangsa Indonesia yang ditentukan oleh menteri Kesehatan Republik Indonesia. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Person Chi-square*, dari 94 responden diperoleh nilai p -value ($0,05$) < nilai α ($0,592$) dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Berarti tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan pola konsumsi karbohidrat pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Parepare dari hasil penelitian ini menurut mereka pola konsumsi karbohidrat itu penting karena membantu menjaga massa otot, meningkatkan kesehatan pencernaan, dan mengendalikan berat badan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nishitani dan Sakakibara (2006) yang menyatakan bahwa kondisi kehidupan penuh stres akan mempengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi berlebih dan berkontribusi

terhadap kejadian obesitas. Begitu juga dengan penelitian O'connor (2004) yang menyatakan bahwa orang-orang karakteristik tertentu pada saat berada dalam kondisi stres mengkonsumsi kudapan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi.¹⁰

Orang-orang yang menderita stres memiliki kecenderungan tidak memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya berkurang sehingga mengakibatkan berat badan menjadi naik dan menjadi gemuk. Dalam keadaan tertentu, stres, tugas beban kerja tinggi terjadi peningkatan asupan energi, lemak, karbohidrat dan protein, yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata asupan energy.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi energi, konsumsi lemak dan konsumsi karbohidrat pada mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. Berdasarkan kesimpulan tersebut maka saran yang dapat diajukan untuk pencapaian tujuan dari penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa dapat memberikan informasi mengenai stres dengan pola konsumsi agar dapat meningkatkan perhatian serta kepedulian pada kesehatan tubuhnya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan sampel dan variabel yang berbeda dengan lokasi yang sama untuk melanjutkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Marhama E. Pengaruh Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara. Medan; Universita Sumatra Utara Medan, Fakultas Keperawatan. 2015.
2. Mumpun, Y. Wulandari A.. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: CV Andi Affset. 2010.
3. Rasmun. *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto. 2004.
4. Firth, C.J. *Emotional Distress in Junior Hospital Doctors. British Medical Journal*. 2004: 295 (6): 533
5. Abdulghani, H.M.. *Stress And Depression Among Medical Student: A Cross Section Study At Medical College In Saudi Arabia*. Pak J Med Sci. 2008: 24(1):12-27.
6. Carolin Gambara Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatra Utara. Medan: Universitas Sumatra Utara Medan, Fakultas Kedokteran. 2010.
7. *Mayo Clinic Healthy Lifestyle. Stress Management*. 2016.
8. Paramitha N M. Hubungan Stres Dan Faktor Lainnya Dengan Komsumsi Makanan Mahasiswa Depertemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia. Depok: Universitas Kedokteran Depok, Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2012.
9. Bonnie S, Worthington- Roberts, Williams SR.. *Acute Nutrition Throughout the life Cycle*, 4thed. USA: McGraw-Hill. 2007.
10. Nishitani, N., & Sakakibara, H. *Relationship Of Obesity To Job Stres And Eating Behavior In Male Japanese Workers. International Journal Of Obesity*, . 2006:30(3), 528.
11. Potter PA & Perry AG. *Fundamental Nursing: Concepts, Process, And Practice*. Dalam: Setiawan SN. 2015. Hubungan Perilaku Agresif Pasien 46 Dengan Stres Perawat Di Pskikiatri *Intensive Care Unit* (Picu) rsjd. [Skripsi]. Surakarta. Surakarta: Stikes Kusuma Husada. 2005.
12. *Karriem-Norwood, V. WebMD. Stress Symptoms* 2017.
13. Hartono S B. *Psikologi konseling*. Jakarta: Wira Sari 2013.
14. Nasutoin, Indra Kemala. *Stres pada remaja*. 2007
15. *Oliver, G & Wardle, J. Perceifed Effects Of Stress On Food Choice, Physiology And Behaviour*. 1999.

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	41	43,6
Perempuan	53	56,4
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 2. Distribusi Umur Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
21 Tahun	30	31,9
22 Tahun	39	41,5
23 Tahun	15	16,0
24 Tahun	7	7,4
25 Tahun	3	3,2
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Fakultas di Universitas Muhammadiyah Parepare

Fakultas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
FAI	14	14,9
FAPETRIK	13	13,8
FATEK	14	14,9
FEKON	13	13,8
FIKES	14	14,9
FKIP	13	13,8
HUKUM	13	13,8
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Tempat Tinggal Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare

Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Bersama Keluarga	10	10,6
Bersama orang tua	41	43,6
Kost	41	43,6
Sekretariat	2	2,1
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 5. Distribusi Pola Konsumsi Mahasiswa Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

Jenis Makanan	Frekuensi Makanan							Total	Skor Rata-rata
	>1 x/hari	1x/hari	3-6x/minggu	1-2x/minggu	1-rang	Jidak Pernah	0		
Skor	50	25	15	10	1	0			
Mie Instan	S	860	250	150	180	35	0	1,475	15,7
	N	17	10	10	18	35	4	94	
Snack/cemilan	S	900	175	285	150	25	0	1,535	16,3
	N	18	7	19	15	25	10	94	
Gorengan	S	250	125	225	210	45	0	855	9,0
	N	5	5	15	21	45	3	94	
Manis-manisan	S	300	250	270	80	35	0	935	10,0
	N	6	10	18	8	35	17	94	
Siomay	S	500	250	345	170	30	0	1,295	13,7
	N	10	10	23	17	30	4	94	
Bakso	S	400	100	255	230	40	0	1,025	11,0
	N	8	4	17	23	40	2	94	
Gado-gado	S	250	200	300	200	28	0	978	10,4
	N	5	8	20	20	28	13	94	
Coto	S	100	225	150	120	47	0	642	6,8
	N	2	9	10	12	47	14	94	
Nasi Ayam Geprek	S	1,000	250	75	140	29	0	1,494	15,8
	N	20	10	5	14	29	16	94	
Pangsit	S	500	200	285	200	28	0	1,213	13,0
	N	10	8	19	20	28	9	94	
Nasi Goreng	S	1,150	450	105	80	29	0	1,814	19,2
	N	23	18	7	8	29	9	94	
Nasi Kuning	S	950	275	315	90	20	0	1,650	17,5
	N	19	11	21	9	20	14	94	
Mie Naga	S	500	125	90	150	49	0	914	9,7
	N	10	5	6	15	49	9	94	
Martabak	S	750	250	255	230	25	0	1,510	16,0
	N	15	10	17	23	25	4	94	
Bubur Ayam	S	200	175	60	200	42	0	677	7,2
	N	4	7	6	20	42	15	94	
Susu Olahhan	S	100	125	60	160	30	0	475	5,0
	N	2	4	4	16	30	38	94	
Batagor	S	500	200	405	150	30	0	1,285	13,6
	N	10	8	27	15	30	4	94	
Nasi Padang	S	1,000	450	165	150	20	0	1,785	19,0
	N	21	18	11	15	20	9	94	

Tabel 6. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Parepare

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	6	6,4
Ringan	88	96,3
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 7. Distribusi Asupan Energi Pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Parepare

Asupan Energi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup	53	56,4
Kurang	41	43,6
Total	94	100,0

Sumber: Data primer 2019

Tabel 8. Distribusi Asupan Lemak Pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Parepare

Asupan Lemak	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Cukup	27	28,7
Kurang	67	71,3
Total	94	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 9. Distribusi Asupan Karbohidrat Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare

Asupan Karbohidrat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup	18	19,1
Kurang	76	80,9
Total	94	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 10. Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare

Asupan Energi	Tingkat Stres				Total		P
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	4	7,5	49	92,5	53	100,0	0,693
Kurang	2	4,9	39	95,1	41	100,0	
Total	6	6,4	88	93,6	94	100,0	

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 11. Hubungan Asupan Lemak Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare

Asupan lemak	Tingkat Stres				Total		P
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	2	7,4	25	92,6	27	100,0	1,000
Kurang	4	6,0	63	94,0	67	100,0	
Total	6	6,4	88	93,6	94	100,0	

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 12. Hubungan Pola Konsumsi Karbohidrat Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare

Asupan karbohidrat	Tingkat Stres				Total		P
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	0	0	18	100,0	18	100,0	0,592
Kurang	6	7,9	70	92,1	76	100,0	
Total	6	6,4	88	93,6	94	100,0	

Sumber: Data Primer 2019