

Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya

¹Alpian Jayadi, ²Fidatul Jamila, ³Zummatul Atika, ⁴Sri Wahyuni

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, Jl. Medokan Semampir Indah No.27, Medokan Semampir, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur 60119
alpian.jayadi@ikbis.ac.id

Abstract

Final year students can experience stress caused by several factors that can come from academic life, such as course load, getting a good GPA and plus working on a thesis as a graduation requirement. This study was conducted to determine the relationship between stress, sleep quality and emotional eating with the nutritional status of final year students of the IKBIS Surabaya Nutrition Science Study Program. This type of research is analytical observational with a Cross Sectional approach. The sample in this study amounted to 35 final year students. Stress data was measured using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, sleep quality data was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, emotional eating data was measured using the Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ) and nutritional status was measured using BMI. Data were analyzed using the Chi-Square test. It was found that 11.4% of students experienced undernutrition and 25.7% of students experienced overnutrition. As many as 40% of students experience stress, 94.3% have poor sleep quality and as many as 54,3% of students experience emotional under eating, while 14,3% of students experience emotional over eating. There is no significant relationship between stress, sleep quality and emotional eating with nutritional status respectively ($p= 0,609; 0,281; 0,920$ dan $0,791$). Stress, sleep quality and emotional eating are not significantly associated with nutritional status in final year students of the IKBIS Surabaya Nutrition Science S1 Study Program.

Keywords: Stress, sleep quality, emotional eating, nutritional status, students.

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres yang disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat berasal dari kehidupan akademik, seperti beban pelajaran, mendapatkan IPK yang bagus dan ditambah mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres, kualitas tidur dan *emosional eating* dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Gizi IKBIS Surabaya. Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 35 mahasiswa tingkat akhir. Data stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale (PSS)*, data kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, data *emosional eating* diukur menggunakan kuesioner *Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ)* dan status gizi diukur menggunakan IMT. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Ditemukan 11,4% mahasiswa mengalami masalah gizi kurang dan 25,7% mahasiswa mengalami masalah gizi lebih. Sebanyak 40% mahasiswa mengalami stres, 94,3% mempunyai kualitas tidur buruk dan sebanyak 54,3% mahasiswa mengalami *emosional under eating* sedangkan 14,3% mahasiswa mengalami *emosional over eating*. Tidak terdapat hubungan signifikan antara stres, kualitas tidur dan *emosional eating* dengan status gizi secara berurutan adalah ($p= 0,609; 0,281; 0,920$ dan $0,791$). Stres, kualitas tidur dan *emosional eating* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Gizi IKBIS Surabaya.

Kata Kunci: Stres, kualitas tidur, *emosional eating*, status gizi, mahasiswa

Copyright (c) 2024 Alpian Jayadi, Fidatul Jamila, Zummatul Atika, Sri Wahyuni

✉Corresponding author: Alpian Jayadi

Email Address: alpian.jayadi@ikbis.ac.id (Jl. Medokan Semampir Indah No.27, Medokan Semampir, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur 60119)

Received 22 January 2024, Accepted 27 January 2024, Published 31 January 2024

PENDAHULUAN

Stres adalah bentuk rangsangan atau tekanan yang bersifat individual dan bereaksi secara adaptif terhadap manusia. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mengakibatkan

seseorang mengalami stres, seperti 1) Tekanan fisik, contohnya kontraksi otot berlebihan, otak yang dalam jangka waktu panjang berpikir dengan keras, dan lain-lain; 2) Tekanan psikologis, contohnya persaingan yang terjadi antar rekan kerja, relasi sosial, etika moral, dan lain-lain; 3) Tekanan sosial ekonomi, contohnya kendala ekonomi, rasialisme, dan lain-lain (Andriana & Prihantini, 2021). Salah satu golongan umur yang banyak mengalami stres adalah mahasiswa. Diketahui bahwa setelah memasuki bangku kuliah banyak mahasiswa yang mengalami peningkatan dan penurunan berat badan yang berhubungan dengan faktor stres yang diakibatkan tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa (Angesti & Manikam, 2020).

Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Asia sebesar 39,6 - 61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Gimon et al., 2020). Dalam kondisi ini, mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tuntutan seperti mendapatkan IPK yang bagus, tugas dengan *deadline* singkat dan kegiatan sosial mahasiswa. Ditambah apabila mahasiswa sudah di tingkat akhir, maka ada beban tambahan, yaitu mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian mahasiswa tingkat akhir di Purwokerto, terdapat 68,4% responden memiliki tingkat stres yang sedang. Stres sedang ditandai dengan adanya perselisihan antar teman, tugas berlebihan, permasalahan keluarga dan lain sebagainya (Angesti & Manikam, 2020).

Secara fisiologis, stres diketahui berhubungan dengan pola tidur. Stres akan meningkatkan hormon epinefrin, hormon kortisol, dan hormon norepinefrin yang nantinya akan memicu terjadinya aktivitas pada sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur akan menurun (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Ada beberapa cara yang biasanya dilakukan sebagai metode koping stres, seperti beribadah, bercerita dengan orang tua atau teman dekat, menghabiskan waktu dengan melihat-lihat media sosial dalam waktu yang lama, mendengarkan musik, melakukan hobi, olahraga dan tidur. Upaya lainnya yang dijadikan sebagai metode koping stres yaitu makan. Makan dilakukan sebagai metode koping stres yang memiliki arti mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar, namun untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi atau disebut dengan *emotional eating* (Wijayanti et al., 2019). *Emotional eating* merupakan pola makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang.

Pada saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan lemak. Apabila kebiasaan ini terus menerus dilakukan akan menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan sehingga menjadi overweight ataupun obesitas (*emosional over eating*) (Wijayanti et al., 2019). Sebaliknya, beberapa orang yang apabila sedang dalam keadaan stres memilih untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali (*emosional under eating*). Seperti penelitian mahasiswa tingkat akhir di Semarang, terdapat 44% mahasiswa mengalami *emosional over eating* dan 56% mahasiswa mengalami *emosional under eating*. Apabila hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan berpengaruh pada berat

badan (Angesti & Manikam, 2020). Berat badan yang tidak dikontrol dapat mempengaruhi keadaan status gizi.

Permasalahan gizi pada masa remaja akhir atau dewasa awal diantaranya gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi dengan prevalensi dewasa gemuk melebihi prevalensi nasional. Pada dewasa gemuk dengan umur >18 tahun di Jawa Timur sebesar 22,4%, sedangkan untuk prevalensi pada dewasa kurus dengan umur >18 tahun sebesar 9,3% (Riskesdas, 2018).

Status gizi lebih (*over nutrition*) adalah keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk kedalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dibutuhkan. Berlebihnya energi akan disimpan dalam bentuk lemak hal ini yang membuat seseorang menjadi obesitas atau kondisi lemak yang berlebih didalam tubuh (Mulyani & Safriana, 2022). Status gizi kurang (*under nutrition*) merupakan keadaan gizi pada seseorang yaitu jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Sulfianti et al., 2021). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan dan penggunaan makanan. Status gizi juga dapat diartikan sebagai ukuran kebersahilan seorang individu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya (Mulyani & Safriana, 2022).

Penelitian mengenai hubungan stres, kualitas tidur, emosional eating ataupun status gizi terhadap mahasiswa sudah banyak dilakukan, namun untuk penelitian yang menggabungkan antara stres, kualitas tidur dan emosional eating dengan status gizi mahasiswa akhir secara bersamaan, terutama untuk Fakultas Kesehatan khususnya Prodi Ilmu Gizi masih jarang diteliti, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terdapat pada variabel, tempat, waktu dan subjek. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada Program Prodi S1-Ilmu Gizi IKBIS Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini berbeda secara kultur, kebiasaan dan kegiatan sehari-harinya dengan beberapa penelitian terdahulu.

METODE

Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain *Cross Sectional*, Penelitian dilaksanakan di Institut Kesehatan & Bisnis Surabaya dengan sampel mahasiswa Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Gizi yang melakukan sedang mengerjakan skripsi pada bulan Juni 2023. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 mahasiswa, didapatkan menggunakan perhitungan rumus slovin.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres, kualitas tidur dan *emotional eating*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi. Data yang dikumpulkan, meliputi data antropometri berupa berat badan, dan tinggi badan, data stres, data kualitas tidur dan data *emotional eating*.

Data antropometri didapatkan melalui pengukuran secara langsung, menggunakan timbangan

injak digital dan *microtoise*, untuk memperoleh data status gizi melalui perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Kemudian, hasil perhitungan IMT dikategorikan menjadi status gizi normal 18.5 – 25.0, gizi kurang < 18.5 dan gizi lebih > 25.0 (Kemenkes, 2012). Data stres diperoleh melalui pengisian kuesioner yang diadaptasi dari *Perceived Stres Scale*. Hasil ukur berupa skor yang kemudian dikategorikan menjadi tidak stres jika \leq mean 21.40 dan stres jika $>$ mean 21.40.

Data kualitas tidur diperoleh melalui pengisian kuesioner yang diadaptasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil ukur berupa skor yang kemudian dikategorikan menjadi baik ≤ 5 dan buruk > 5 . *Emotional eating* diukur menggunakan kuesioner *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ). Kemudian setiap jawaban dijumlahkan untuk dicari standar bakunya. Standar baku tertinggi itulah yang menggambarkan perilaku makan paling menonjol.

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik subjek. Selanjutnya analisis bivariat untuk mengetahui hubungan setiap variabel dengan status gizi menggunakan uji *Chi-Square*

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Hasil penelitian pada 35 mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Ilmu Gizi IKBIS Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 33 (94,3%), dengan rentan usia paling banyak 22 tahun (57,1%), hampir dari setengah responden mengalami stres sebanyak 14 (40%), mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk 33 (94,3%), responden yang mengalami *emotional under eating* sebanyak 19 (54,3%) dan sisanya 5 (14,3%) mengalami *emotional over eating*, responden yang mengalami masalah gizi lebih (25,7%) cenderung lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami gizi kurang (11,4). (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=35)	Presentase (100%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	5,7
Perempuan	33	94,3
Usia		
21	12	34,3
22	20	57,1
23	2	5,7
25	1	2,9
Stres		
Tidak Stres	21	60
Stres	14	40
Kualitas Tidur		
Baik	2	5,7
Buruk	33	94,3

Emotional Eating		
Normal Eating	11	31,4
Emotional Under Eating	19	54,3
Emotional Over Eating	5	14,3
Status Gizi		
Gizi Normal	22	62,9
Gizi Kurang	4	11,4
Gizi Lebih	9	25,7
Total	35	100

Tabel 2. Analisis Bivariat Stres, Kualitas Tidur dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi								P- value
	Gizi Normal		Gizi Kurang		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Stres									
Tidak Stres	13	61,9	1	4,8	7	33,3	21	100	0,609
Stres	9	64,3	3	21,4	2	14,3	14	100	
Kualitas Tidur									
Baik	2	100	0	0	0	0	2	100	0,281
Buruk	20	60,6	4	12,1	9	27,3	33	100	
Emotional Eating									
Normal Eating	7	63,6	1	9,1	3	27,3	11	100	0,920
Emotional Under Eating	12	63,2	3	15,8	4	21,1	19	100	
Emotional Eating									
Normal Eating	7	63,6	1	9,1	3	27,3	11	100	0,791
Emotional Over Eating	3	60,0	0	0	2	40	5	100	

*Uji Mann-Whitney

Berdasarkan analisis bivariat, stres, kualitas tidur dan *emotional eating* tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan status gizi. Proporsi responden yang mengalami stres hampir sama banyaknya pada kelompok gizi lebih dan gizi kurang. Adapun responden yang kualitas tidurnya buruk cenderung lebih banyak pada kelompok gizi lebih dibandingkan gizi kurang. Begitu pula pada *emotional eating*, tidak terdapat kecenderungan pada responden yang mengalami *emotional under eating* maupun *emotional over eating* terhadap status gizi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 35 mahasiswa tingkat akhir, dapat dilihat hampir setengah dari total responden mengalami masalah gizi, di mana proporsi gizi lebih (25,7%) lebih tinggi dibandingkan dengan gizi kurang (11,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

mahasiswa tingkat akhir di Jakarta yaitu sebanyak 29,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah gizi lebih dan sebanyak 15,9% mengalami gizi kurang. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa gizi lebih meningkat seiring dengan penambahan umur dan tingkat studi. (Angesti & Manikam, 2020).

Stres dapat memengaruhi asupan dan status gizi seseorang. Saat mengalami stres, seseorang cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi (Nurkhopipah, 2017). Stres juga tidak terlepas dari mahasiswa. Penyebab stres mahasiswa dapat berasal dari kehidupan akademik, seperti tuntutan eksternal dan tuntutan diri sendiri. Tuntutan eksternal dapat berupa beban pelajaran dan ditambah mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. (Angesti & Manikam, 2020). Berdasarkan hasil penelitian terdapat 40% mahasiswa yang mengalami stres mengalami masalah gizi kurang sebanyak 21,4% dan 11,3% mengalami masalah gizi lebih. Di samping itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan analisis *chi square* diperoleh nilai $p = 0,609$. Hal yang serupa juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurkhopipah (2017) yang menunjukkan bahwa stres tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir.

Tidak adanya hubungan antara stres dengan status gizi hal ini dikarenakan pada keadaan stres, seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan makanan. Pilihan makan selama periode stres juga dapat mempengaruhi status gizi, beberapa cenderung makan lebih banyak dan beberapa cenderung makan dalam jumlah sedikit (Nurkhopipah, 2017). Stres dapat mempengaruhi pilihan makanan mahasiswa akan tetapi asupan makanan yang lebih mempengaruhi status gizi seseorang. Hal lain yang mungkin menjadi penyebab tidak adanya hubungan antara stres dengan status gizi adalah pada penelitian ini stres yang dialami mahasiswa tergolong dalam stres sedang, yaitu stres yang berlangsung hanya dalam hitungan hari atau minggu (Potter & Perry, 2005 dalam Angesti & Manikam, 2020).

Menurut Febytia & Dainy (2022) kualitas tidur merupakan faktor jangka panjang yang dapat memengaruhi status gizi.

Kurangnya waktu tidur adalah salah satu penyebab buruknya kualitas tidur. Mahasiswa rata-rata mengalami perubahan terkait kebiasaan tidur, seperti pola tidur tidak teratur dan kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan pada kualitas tidur dengan status gizi. Didapatkan bahwa sebanyak 33 mahasiswa (94,3%) yang mengalami kualitas tidur buruk mempunyai status gizi kurang sebanyak 4 mahasiswa (12,1%), sedangkan yang mempunyai status gizi lebih sebanyak 9 mahasiswa (27,3%) dengan nilai $p = 0,281$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rodhiyah (2022) tentang hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung, dimana didapatkan hasil dari penelitiannya tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 1,000$. Pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi. Hal ini dimungkinkan yang menjadi banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur selain status gizi,

yaitu aktivitas fisik, gaya hidup dan kondisi lingkungan (Hidayat & Charissa, 2023).

Emotional eating erat kaitannya sebagai salah satu coping stress pada individu. Individu yang ketika mengalami stres cenderung lebih banyak mengasup makanan disebut *emotional over eating*, sedangkan individu yang ketika sedang stres berkurang asupan makannya disebut *emotional under eating*. (Sukianto et al., 2020). Dan terdapat pula individu yang ketika mengalami stres tidak menjadikan makan sebagai coping stres, yang berarti tidak mempengaruhi perilaku makannya atau pola makannya seperti biasa (*normal eating*). Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang tidak signifikan pada *emotional eating* dengan status gizi. Didapatkan bahwa terdapat 19 mahasiswa yang mengalami *emotional under eating* mempunyai masalah gizi kurang sebanyak 15,8% dan gizi lebih sebanyak 21,1%, sedangkan terdapat 11 mahasiswa mengalami *normal eating* mempunyai masalah gizi kurang sebanyak 9,1% dan gizi lebih sebanyak 27,3%, dan sisanya 5 mahasiswa mengalami *emotional over eating* mempunyai masalah gizi lebih sebanyak 40%. Analisis data uji *Chi-Square* dengan alternatif uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,920 dan 0,791 ($p > 0,05$),

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al. (2019) yang menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian ini, lebih banyak responden atau mahasiswa yang mengalami stres akut (stres sedang dan stres ringan), di mana stres akut ini terjadi dalam jangka waktu pendek, sehingga tidak berpengaruh lama terhadap perilaku *emotional eating* dan tidak sampai berdampak atau berpengaruh pada perubahan status gizi responden. Faktor lain yang dapat menyebabkan tidak adanya hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada penelitian ini yaitu karena meskipun stres mempengaruhi perilaku *emotional eating*, ternyata perilaku *emotional eating* tidak cukup untuk mempengaruhi asupan makan. Karena perilaku *emotional eating* tidak mempengaruhi asupan zat gizi, sehingga tentu saja tidak mempengaruhi status gizi. Tidak adanya hubungan perilaku *emotional eating* terhadap status gizi disebabkan oleh adanya hal lain yang lebih berhubungan terhadap status gizi dibandingkan perilaku *emotional eating*, yaitu asupan energi, karbohidrat dan protein (Wijayanti et al., 2019).

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan yang signifikan antara stres, kualitas tidur dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Ilmu Gizi IKBIS Surabaya.

REFERENSI

Alamsyah, R. T., Setiawati, O. R., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 26–33.

<https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4121>

- Abas, E., Djafar, T., Ayu, J. D., Rukhmana, T., Vanchapo, A. R., & Rudiansyah, R. (2023). Analisis Pengaruh Lingkungan Kampus Terhadap Kepuasan Dosen Terhadap Pendidikan Di Universitas Raden Intan Lampung. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2670–2674.
- Asmawati, A., Mahendika, D., Ikhlas, A., Putri, A. M., Vanchapo, V., & Amri, N. (2023). Efektivitas Rehabilitasi Rawat Jalan Terhadap Kualitas Hidup Pengguna Narkotika. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 4462–4468.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351–1361.
<https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3527>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 fakultas kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–15.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650.
<https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Arnett JJ. 2008. Emerging Adulthood. *American Psychology*. Vol 55 no. 5, hlm. 469-480.
- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 107115.
- Basri, M. H. (2021). Pengaruh Karya Tulis Ilmiah Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 6(2), 01-10.
- Budiasningrum, R. S., Utami, R. J., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., Velyna, T., & Pranajaya, S. A. (2023). Meningkatkan Self Esteem Siswa Melalui Pendekatan Kognitif Behavior Therapy Dengan Teknik Self Instruction. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2748–2753.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1213–1217.
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukanto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan status gizi dan prestasi belajar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1),

124128.

- Dacholfany, M. I., Rukhmana, T., Rozi, F., Wulandari, F. W., Vanchapo, A. R. V., & Mulyapradana, A. (2023). Strategi Pengembangan Diri Mahasiswa Melalui Kurikulum Merdeka Untuk Meningkatkan Daya Saing Global. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2664–2669.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi berdasarkan Antropometri. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–6.
- Fatriany, E., & Herlina, N. (2020). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Tuberkulosis Paru di PUSKESMAS, Studi Literature Review.
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 68–79.
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148-157.
- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 204–210.
- Handoko, E. (2022). *Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Publish Buku Unpri PRESS ISBN, 1-57.
- Handoko, Erwin. "Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19." Publish Buku Unpri PRESS ISBN (2022): 1-57.
- Hernaeny, Ul'fah (2021). *Populasi Dan Sampel*. Pengantar Statistika, 1, 33.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Hidayat, A. S., & Charissa, O. (2023). Pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. 5(1), 1–6.
- Irmawati, D. G., Rifani, R., & Indahari, N. A. (2023). Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 223–231. <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/articl>

e/view/1386

Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan

Dasar (Riskesmas) Indonesia Tahun 2018. Kemenkes RI. 2018. p. 182–183.

Kemenkes. (2017). Penilaian Status Gizi. Balitbang Kemenkes RI.

Khaerunnisa, A., Vanchapo, A. R., & Yulianti, N. (2023). The Effect Of Mentoring Programs On Improving Critical Thinking Ability Using Standardized Nursing Language As A Learning Method In Students. *Journal for Quality in Public Health*, 7(1), 34–41.

Khoiroh, Zaimatul. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren A.P.I Al-Masykur Jombor. Skripsi. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.

Kurnilawati, R. (2021). Hubungan Stres dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja: Literature Review.

Metasari, A. R., & Kasmiasi. (2020). Pengetahuan Dan Status Ekonomi Berhubungan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Watampone. *Jurnal JKFT*, 5(2).

Mulyani, E., & Safriana, R. E. (2022). Status Gizi Siswa Kelas XI Di SMA Darul Islam Gresik *IJMT : Jurnal Kebidanan* | 22 Terkini | *IJMT : Jurnal Kebidanan* | 23. 2(1), 22–27.

Nurhayati, N., & Yuliwati, N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. 4(1), 74–78.

Nurkhopipah, A. (2017). Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret

Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2017). No Title. Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret, 4.

Pattiran, M., Songbes, A. M. H., Arrang, R., Herman, H., Vanchapo, A. R., & Muhammadong, M. (2024). Strategi Pendidikan Karakter: Membentuk Etika dan Nilai pada Generasi Muda. *Journal on Education*, 6(2), 11369–11376.

Solissa, E. M., Utami, R. J., Ikhlas, A., Putra, S. R., Vanchapo, A. R., & Mahendika, D. (2023). Meningkatkan Perkembangan Bahasa Ekspresif Pada Anak Usia Dini Melalui Media Flashcard (CBA). *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2941–2946.

Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Journal on Education*, 6(2), 11251–11259.

Syafri, M., Vanchapo, A. R., & Firdaus, F. (2023). Peningkatan Pelayanan Publik Melalui Disiplin

- Kerja Pada Kantor Pemerintahan Kota Pagar Alam. *Journal of Governance and Public Administration*, 1(1), 58–75.
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46–51.
<https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181.
<https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rodhiyah, W. H. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Rosyidah, S. 2022. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Pada Remaja Di Wilayah Jabodetabek. Tesis. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Sukianto, R. E., & Marjan, A. Q. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113-122.
- Sulfianti et.al. (2021). Penentuan Status Gizi. Yayasan Kita Menulis
- Taneo, N. A., & Vanchapo, A. R. (2023). Penyuluhan Kepada Masyarakat (PKM) yang Bertujuan untuk Menekan Angka Pertumbuhan dan Penyebaran Filariasis dalam Upaya Pencegahan Penyakit Filariasis di Asrama STIKes Faathir Husada. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 2(2), 170–173.
- Ulfa, Rafika. "Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan." *AL-Fathonah* 1.1 (2021): 342-351.
- 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>
- Wijiyanti, R. A., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakul-tas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 2020.
<http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53.
<https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>