

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM S1 KEPERAWATAN SEMESTER VIII STIKES TANA TORAJA TAHUN 2015

Anitha Bunga Manginte'

Dosen STIKES Tana Toraja

ABSTRAK

Stres adalah keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Stress juga dapat didefinisikan sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subjek. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 35 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan pengukuran antropometri dengan menghitung IMT setiap subjek penelitian. Pengolahan data menggunakan program *Windows SPSS* versi 21 dan data diuji dengan *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh nilai $p=0,003$ dimana nilai $\alpha=0,05$ jadi $p<\alpha$. Berarti ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara stres dengan status gizi mahasiswa sehingga semakin berat stres yang di alami mahasiswa semester VIII maka semakin tinggi indikator perubahan status gizi baik mengalami penurunan berat badan maupun mengalami peningkatan berat badan. Saran yang diharapkan agar mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik manajemen stres untuk mengurangi efek negatif dari stresor yang ada selama mengerjakan skripsi.

Kata kunci : Stres, Status Gizi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Khaerul Umam (2010) mengatakan bahwa stres adalah keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Stress juga dapat didefinisikan sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subjek.

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari

kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif 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 dan frustrasi. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta berisiko tinggi (Heiman & Kariv, 2005).

Menurut Goddard seperti dikutip dari University World News (2012), saat ini jumlah mahasiswa diseluruh dunia yang menempuh pendidikan tinggi diperkirakan mencapai 131 juta pada tahun 2005. Berdasarkan penelitian yang

pernah dilakukan oleh Goddard pada tahun 1998 terhadap 530 mahasiswa tingkat akhir yang menempuh pendidikan di Australia, di dapatkan hasil bahwa 80% mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan fenomena di atas dampak dari stres yang di alami mahasiswa tingkat akhir salah satunya adalah berdampak pada masalah status gizi. Berdasarkan penelitian yang di lakukan Tirta di Smp Stella Duce 1 Yogyakarta tahun (2006) mengatakan bahwa Stres berhubungan dengan peningkatan berat badan dan penurunan berat badan. Beberapa orang memilih untuk mengkonsumsi garam, lemak dan gula. Untuk menghadapi ketegangan dan kemudian mengalami penambahan berat badan. Turunnya berat badan merupakan salah satu akibat yang paling non spesifik dari keadaan stres kronis. Sistem pencernaan penderita stres kemungkinan terganggu sehingga penderita tidak berselera makan karena merasa mual dan muntah-muntah.

Menurut penelitian Tienne.A,dkk, (2013) yang di lakukan di SMU Methodist-18 Medan pada 77 siswa sebagai sampel mengatakan bahwa semakin tinggi skor stres seseorang, semakin tinggi tingkat indikator status gizinya. Saat dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi gemuk dan obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak. Sedangkan pada siswa dengan status gizi kurus mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi. Saat mengalami stres, otak akan merangsang sekresi adrenalin. Bahan kimia ini akan menuju ginjal dan memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa sehingga mempercepat peredaran darah. Tekanan darah akan meningkat, pernafasan semakin cepat (untuk meningkatkan asupan oksigen) dan pencernaan terkena dampaknya.

Saat ini tercatat ada 42 Mahasiswa S1 tingkat akhir di STIKES Tana Toraja yang masih aktif dalam proses perkuliahan. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada 10 mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun ajaran 2014/2015, diperoleh informasi bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres dalam perkuliahan setiap hari, tugas yang harus di kerjakan, nilai-nilai yang

belum beres yang bersamaan dengan mengerjakan skripsi. Dan akibat dari stres yang di alami beberapa dari mereka yang mengalami penurunan berat badan dan bahkan ada yang mengalami peningkatan berat badan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di rumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah Ada Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Menganalisa hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja tahun 2015
2. Tujuan Khusus
 - 1) Diketuainya tingkat stres yang di alami mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII di STIKES Tana Toraja tahun 2015
 - 2) Diketuainya status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII di STIKES Tana Toraja tahun 2015
 - 3) Diketuainya hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII di STIKES Tana Toraja tahun 2015.

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi institusi
Sebagai sumbangan ilmiah untuk institusi diharapkan dapat berguna dalam memberikan pengetahuan kepada mahasiswa.
- b. Bagi peneliti
Sebagai bahan masukan tersendiri bagi peneliti untuk menambah wawasan yang bersifat teoritis dan ilmiah tentang kesehatan terutama dalam mengatasi stres dan menambah pengalaman bagi peneliti.
- c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan dan referensi untuk penelitian lebih lanjut.

- d. Bagi mahasiswa
Diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa terutama dalam mengatasi stres yang di alami.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015. Pengumpulan data dilakukan sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) artinya tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali dan pengukuran dilakukan terhadap suatu karakter atau variable subjek pada saat pemeriksaan (*Notoadmojo, 2010*).

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat
Penelitian telah dilaksanakan di kampus STIKES Tana Toraja.
2. Waktu
Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2015.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi
Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini maka populasi yang diteliti adalah semua mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII di STIKES Tana Toraja Tahun 2015.

2. Sampel
Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan cara *total sampling* yang merupakan suatu teknik mengambil seluruh populasi sebagai sampel.

Sampel pada penelitian ini sebanyak 35 orang.

Dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

- 1) Kriteria Inklusi
 - a) Siap Menjadi responden
 - b) Mahasiswa yang tidak cuti akademik
- 2) Kriteria Eksklusi
 - a) Tidak hadir saat pengambilan data
 - b) Mahasiswa yang meneliti tentang hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja tahun 2015.

D. Metode Penelitian

1. Data primer
Data primer diperoleh dari jawaban responden dengan menggunakan kuesioner berisi variabel-variabel yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Data dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden dimana responden diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan kuesioner dengan jujur. Dan dengan pengukuran antropometri dengan cara menghitung indeks massa tubuh tiap mahasiswa yang jadi sampel penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Kuisisioner yang berupa daftar pertanyaan yang disusun secara tertulis yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi mengenai hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja tahun 2015.

Untuk mengukur stres mahasiswa digunakan kuisisioner dengan bentuk *checklist* yang terdiri dari pertanyaan tertutup dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban selalu (4), sering (3), jarang (2) dan tidak pernah (1).

F. Defenisi Operasional

Tabel 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Konseptual	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala
1.	Variabel dependen: status gizi	Meurut I Dewa Nyonya Suparis,dkk (2008),mengatakan bahwa status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan suatu zat gizi dan dapat pula diartikan sebagai ekspresi (nutriture) dalam bentuk variabel tertentu.	Status gizi yang di maksud peneliti adalah Keadaan gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII tahun 2015 berdasarkan indeks massa tubuh yang diukur dengan cara berat badan dalam satuan kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan Dalam satuan meter kuadrat (m ²)	1.Berat badan menggunakan timbangan injak digital (<i>seca</i>) dengan ketelitian 0,1 kg 2.Tinggi badan Menggunakan pengukuran tinggi badan SMIC dengan ketelitian 0,1 cm.	1. Normal jika IMT:18,5-22,9 2. Tidak normal jika IMT:<18,5 dan >23	Ordinal
2.	Variabel independen: stress	Stres diartikan oleh beberapa ahli sebagai respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, terhadap tuntutan atau ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan fisik, psikologi maupun spiritual (Asmadi 2008).	Stres yang di maksud peneliti adalah segala tuntutan penyesuaian diri yang mengganggu keseimbangan diri mahasiswa program studi S1 keperawatan semeter VIII tahun 2015.	Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stres ringan: jika nilai <50 ▪ Stres berat: jika nilai >50 	Ordinal

G. Analisa Data

Pengolahan data secara komputerisasi dengan menggunakan program SPSS. Analisis data akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Analisa Univariat
Mengetahui dan memperlihatkan distribusi frekuensi serta presentasi dari variabel yang diteliti.
2. Analisa Bivariat
Mengetahui hubungan tiap variabel independen yang diuji dengan uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $p = 0,05$ jika $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dan ada hubungan antara variabel independen dan dependen tetapi jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak dan tidak ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

χ^2 : *Chi-Square* (hubungan variabel dependen dan variabel independen)

f_o : frekuensi yang diobservasi (nilai observasi)

f_h : frekuensi yang diharapkan dihitung (nilai sampel)

Σ : jumlah

Penilaian :

Dianggap ada hubungan bila χ^2 dihitung lebih besar atau sama dengan harga tabel atau $p < \alpha 0,05 \rightarrow H_a$ diterima.

H. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah suatu sistem yang harus dipatuhi oleh peneliti saat melakukan yang melibatkan manusia sebagai responden meliputi kebebasan dan ancaman, kebebasan dari eksploitasi, keuntungan dari penelitian tersebut dan resiko yang di dapat (Polit & Beck, 2012)

Dalam melakukan penelitian ini ,penelitian akan meminta izin institusi STIKES Tana Toraja.

Setelah mendapat persetujuan, peneliti melakukan penelitian dengan berpegang pada beberapa prinsip etika yaitu *self determination*, *anonimity* atau *confidentiality*, *protection from discomfort*, *beneficende and justince* (Polit & Beck, 2012).

1. Prinsip *selfs determination* artinya menghargai otonomi individu untuk membuat keputusan terhadap dirinya sendiri.prinsip-prinsip ini berdasarkan pada prinsip etika *respect for outonomy*.prinsip ini di aplikasikan penelitian melalui *informed consent*.
2. Prinsip *anonimity* atau *confidentiality* prinsip ini di aplikasikan dalam kegiatan penelitian ini dengan cara tidak mencantumkan nama responden.
3. Prinsip *protection from discomfort* yaitu penelitian melindungi hak responden untuk mendapatkan perlindungan dari ketidak nyamanan selama kegiatan penelitian.
4. Prinsip *beneficence* yaitu pada prinsip ini peneliti berusaha untuk selalu melakukan penelitian yang memberi manfaat.
5. Prinsip *justince* yaitu berdasarkan prinsip ini peneliti menerapkan keadilan dan tidak melakukan diskriminasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel yang diteliti menurut jenis data masing-masing dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase, dengan memaparkan data tanpa menjelaskan hubungan sebab akibat seperti berikut:

- a. Karakteristik Demografi Responden
 - 1) Karakteristik berdasarkan umur

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja

Tahun 2015

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20-23 tahun	33	94,3
≥ 24 tahun	2	5,7
Total	35	100

Sumber: Data Primer, 2015

- 2) Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	9	25,7
Perempuan	26	74,3
Total	35	100

Sumber: Data Primer, 2015

- b. Karakteristik variabel penelitian

- 1) Stres

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015

Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat	24	68,6
Ringan	11	31,4
Total	35	100

Sumber: Data Primer, 2015

- 2) Status Gizi

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015

Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	19	54,3
Tidak Normal	16	45,7
Total	35	100

2. Analisa Bivariat

Analisa data hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII Di STIKES Tana Toraja tahun 2015. Untuk mengetahui hubungan antara variabel digunakan uji statistik

Chi-Square dengan program komputer SPSS yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

- a. Hubungan hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan

semester VIII di STIKES Tana

Toraja

tahun

2015

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII Di STIKES Tana Toraja tahun 2015

Stres	Status Gizi				Total		p Value
	Normal		Tidak Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Berat	9	25,7	15	42,9	24	68,6	0,003
Ringa	10	28,6	1	2,9	11	31,4	
n							
Total	19	54,3	16	45,7	35	100	

Sumber: Data Primer, 2015

OR= 0,060

Tabel 6 menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami stres berat berjumlah 24 orang (68,6%) dari jumlah tersebut ada sebanyak 9 orang (25,7%) yang memiliki status gizi normal. 15 orang (42,9%) yang memiliki status gizi tidak normal. Responden yang mengalami stres ringan berjumlah 11 orang (31,4%) dari jumlah tersebut sebanyak 1 orang (2,9%) yang memiliki status gizi tidak normal. Dan sisanya memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 10 orang (28,6%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* dengan α (0,05) diperoleh nilai $p=0,003$ yang menunjukkan p kurang dari α (0,05). Hal ini berarti H_0 di terima atau ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015.

Dari hasil analisa diperoleh pula nilai *Odds Ratio* 0,060 (0,007-0,550) dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti responden yang mengalami stres berat memiliki peluang 0,060 untuk mengalami perubahan status gizi dibandingkan dengan responden yang mengalami stres ringan.

B. Pembahasan

Setelah data dikumpulkan, diolah dan disajikan, berikut ini pembahasan hasil penelitian sesuai dengan variabel yang diteliti sebagai berikut:

1. Status Gizi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi menunjukkan hasil

penelitian sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 19 orang (54,3%) dan responden yang berada pada status gizi tidak normal sebanyak 16 orang (45,7%).

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki status gizi normal. Meskipun jumlah responden yang memiliki status gizi normal jumlahnya paling banyak, namun perbandingan jumlah responden yang memiliki status gizi normal tidak jauh berbeda dengan responden yang memiliki status gizi tidak normal. Hal ini dikarenakan saat dalam keadaan stres seseorang akan mengalami perubahan nafsu makan dan tidak ada selera pada makanan. Pernyataan ini senada dengan pendapat Tienne.A,dkk, (2013) Saat dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi gemuk dan obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak. Sedangkan pada siswa dengan status gizi kurus mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi.

Status gizi merupakan faktor yang terdapat dalam level individu (level yang paling mikro). Faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Pengaruh tidak langsung dari status

gizi ada tiga faktor yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, dan lingkungan kesehatan yang tepat, termasuk akses terhadap pelayanan kesehatan (Simarmata, 2009).

2. Stres

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres yang dialami selama mengerjakan skripsi. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat yaitu sebanyak 24 orang (68,6%) dan sisanya sebanyak 11 orang (31,4%) mengalami tingkat stres ringan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres berat di dibandingkan dengan responden yang mengalami stres ringan Hal ini dikarenakan intensitas stresor yang dihadapi responden kurang lebih lima bulan selama pengerjaan skripsi dan kurangnya informasi yang diperoleh responden mengenai tata cara dalam mengerjakan skripsi.

Safaria dan Saputra (2009) dalam mengelompokkan dampak negatif stres yang dirasakan oleh individu dalam lima gejala, yaitu gejala fisiologis, psikologis, kognitif, interpersonal, organisasional. Gejala fisiologis yang dirasakan individu berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang dan tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat. Hal tersebut terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami tingkat stres berat.

3. Hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa

Hasil penelitian yang diperoleh dari 35 responden, disimpulkan bahwa jumlah responden yang mengalami stres berat berjumlah 24 orang (68,6%) dari jumlah tersebut ada sebanyak 9 orang (25,7%) yang memiliki status gizi normal. Hal ini dikarenakan faktor internal dari dalam diri mahasiswa, yang dimana setiap orang memiliki karakter kepribadian yang berbeda-beda sehingga adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Selain itu, setiap orang memiliki strategi koping yang berbeda dalam menanggapi stresor yang ada. Dan dari beberapa responden mengatakan

bahwa setiap menghadapi masalah yang kemudian menimbulkan stres mereka akan mencari solusi atas masalah yang di hadapi,bersantai sejenak bahkan refreshing ketempat wisata yang bisa memberi kenyamanan dan inspirasi. Pernyataan ini senada dengan pendapat Lazarus dan Folkam dalam yang dikutip dari Fyrzha (2011) yang menjelaskan bahwa reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu menafsirkan atau menilai arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya.

15 orang (42,9%) yang stres berat dan memiliki status gizi tidak normal. Hal ini disebabkan karena intensitas stresor yang dihadapi responden lebih lima bulan selama pengerjaan skripsi dan belum mampu mengelola stres dengan baik. Selain mengerjakan skripsi responden juga masih memiliki beberapa mata kuliah, tugas-tugas yang masih harus diselesaikan, pengurusan nilai- nilai yang belum beres. Dan saat dalam keadaan stres seseorang akan mengalami perubahan nafsu makan dan tidak ada selera pada makanan. Pernyataan ini senada dengan pendapat Tienne.A,dkk, (2013) saat dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi gemuk dan obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak. Sedangkan pada siswa dengan status gizi kurus mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi.

Responden yang mengalami stres ringan berjumlah 11 orang (31,4%) dari jumlah tersebut sebanyak 1 orang (2,9%) yang memiliki status gizi tidak normal. Hal ini disebabkan karena sikap dari tiap individu dalam menanggapi stres yang dialami berbeda-beda, individu yang selalu menutup diri dan tidak ingin meminta solusi kepada teman, dan individu yang tidak mengetahui cara mengatasi stres yang dialami serta individu yang selalu beranggapan bahwa setiap permasalahan yang dihadapi merupakan suatu ancaman. Hal ini sependapat dengan pernyataan McGrath (2010), stres disebabkan oleh adanya ketidak seimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani. Stres muncul sebagai akibat dari adanya

tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Dan Heller dkk yang dikutip dari Fibrianti (2009) mengemukakan bahwa komponen transaksi interpersonal yang berhubungan dengan stres mengacu pada adanya seseorang yang memberikan bantuan ketika ada masalah.

Dan responden yang stres ringan dan memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 10 orang (28,6%). Hal ini dikarenakan responden yang sedang mengerjakan skripsi telah mampu menyesuaikan diri untuk mengurangi dampak negatif dari stresor yang ada selama pengerjaan skripsi, responden mampu memotivasi diri sendiri bahwa setiap permasalahan akan bisa saya hadapi ketika saya berusaha dan ada dorongan dari diri setiap individu untuk membuktikan bahwa diri saya mampu dan responden mengatakan bahwa dukungan dari keluarga serta sahabat sangat penting dalam membantu mengurangi stres. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Smet dalam Potter dan Perry (2005) bahwa salah satu faktor yang dapat mengubah pengalaman stres adalah dengan mencari dukungan sosial khususnya dukungan yang bersumber dari orangtua, saudara, ataupun teman sebaya.

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square dengan α (0,05) diperoleh nilai $p=0,003$ yang menunjukkan p kurang dari α (0,05). Hal ini berarti H_0 diterima atau ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015. Hal ini disebabkan karena ketika mengalami stres kadar kortisol di dalam tubuh tinggi yang dapat membuat metabolisme tubuh melambat, sehingga pembakaran kalori di dalam tubuh berkurang, tentu hal ini akan membuat berat badan sulit untuk turun bahkan cenderung akan semakin naik. Dan juga ketika mengalami stres maka stres akan

merangsang kelenjar tiroid untuk lebih cepat membakar kalori pada tubuh akibatnya asupan kalori dari makanan yang di konsumsi cepat berkurang dan tidak menaik berat badan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tirta, (2006) bahwa ada hubungan antara stres dengan status gizi dimana Stres berhubungan dengan peningkatan berat badan dan penurunan berat badan. Beberapa orang memilih untuk mengkonsumsi garam, lemak dan gula. Untuk menghadapi ketegangan dan kemudian mengalami penambahan berat badan. Turunnya berat badan merupakan salah satu akibat yang paling non spesifik dari keadaan stres kronis. Sistem pencernaan penderita stres kemungkinan terganggu sehingga penderita tidak berselera makan karena merasa mual dan muntah- muntah.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi selain disebabkan karena stres juga karena faktor lain seperti kondisi fisik, infeksi, usia, budaya dan pendidikan. Menurut penelitian Tienne.A,dkk, (2013) mengatakan bahwa Semakin tinggi skor stres seseorang, semakin tinggi tingkat indikator status gizinya. Saat dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi gemuk dan obesitas lebih banyak melakukan pelarian pada makanan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak. Sedangkan pada siswa dengan status gizi kurus mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi. Saat mengalami stres, otak akan merangsang sekresi adrenalin. Bahan kimia ini akan menuju ginjal dan memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa sehingga mempercepat peredaran darah. Tekanan darah akan meningkat, pernafasan semakin cepat (untuk meningkatkan asupan oksigen) dan pencernaan terkena dampaknya.

Hasil penelitian ini sejalan 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 (2005) yang menyatakan bahwa

orang-orang karakteristik tertentu pada saat berada dalam kondisi stres mengkonsumsi lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan.

Dariyo (2005), menyatakan bahwa pada remaja, gambaran kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Subiyati (2009) mengatakan bahwa Semakin tinggi status stres seseorang maka konsumsi energi semakin tinggi atau bahkan konsumsi makanan akan semakin berkurang. stres berpengaruh dengan status gizi dimana bahwa setiap individu yang mengalami stres entah stres yang dialami berada pada tingkat stres ringan atau berat akan membuat individu tidak lagi memperhatikan mengenai kesehatan secara khusus mengenai pola makan yang tidak lagi diperhatikan dan dijaga. Jika hal ini terus berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan membuat perubahan pada status gizi individu tersebut.

Dari hasil analisa diperoleh pula nilai Odds Ratio 0,060 (0,007-0,550) dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti responden yang mengalami stres berat memiliki peluang 0,060 untuk mengalami perubahan status gizi dibandingkan dengan responden yang mengalami stres ringan.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan merupakan suatu kelemahan yang dihadapi oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian, antara lain:

1. Penelitian ini merupakan pengalaman pertama bagi peneliti, kurangnya pengalaman dan ilmu penunjang yang dimiliki peneliti membuat kemampuan peneliti masih kurang sehingga hasil dari penelitian masih terdapat banyak kekurangan.
2. Instrumen/ pengumpulan data dengan kuesioner memungkinkan responden menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dengan tidak jujur atau tidak mengerti dengan pertanyaan yang dimaksud

sehingga hasilnya kurang mewakili secara kualitatif.

3. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga pengisian kuesioner kadang terganggu oleh kesibukan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi serta kesulitan dalam menemui responden menyebabkan pengembalian kuesioner bisa sampai 3 hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tentang hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja tahun 2015, maka kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa mengalami stres berat, yaitu sebanyak 24 orang (68,6%)
2. Ada hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program studi S1 keperawatan semester VIII STIKES Tana Toraja tahun 2015.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Tana Toraja
Disarankan agar hasil penelitian ini dapat berguna dalam memberikan pengetahuan kepada mahasiswa terutama mengenai hubungan stres dengan status gizi.
2. Bagi Peneliti Berikutnya
Kepada peneliti berikutnya diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan contoh untuk melaksanakan penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Bagi Responden
Disarankan bagi responden yang sedang mengerjakan skripsi agar mengaplikasikan teknik manajemen stres untuk mengurangi efek negatif dari stresor yang ada selama mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman,MB.2010.*Gizi Dalam Daur Kehidupan*.Jakarta.ECG
- Almatsier, S., 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, edisi ke-6. Jakarta: Gramedia. *Pustaka utama*
- Asmadi.2008.*Konsep Dasar Keperawatan*.Jakarta: EGC.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipt.
- Chomaria, Nurul. 2009. *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stres: Plus Cara mengelola dan Mengatasi Tekanan Stress Menjadi Energi Positif*. Jogjakarta: Diva Press.
- Heiman dan Kariv, 2005. *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- I Dewa Nyoman Supriasa,dkk.2008.*Gizi dan Kesehatan*.Jakarta:CV.Agung Sero.
- Latief,Kamaluddin,Nurika Dieta,2007,*Mengenal Gizi Untuk Pemula*,Bandung PT Pribumi Mekar
- Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo,2005,*Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*,Jakarta,Rineke Cipta
- Nasution, I.K.(2007). *Stress Pada Remaja*. Medan: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Nasution, I. K. (2007). *Stress Pada Remaja*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera
- Paath Francis Erna,dkk,2005,*Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*.Jakarta,ECG
- Potter, P.A & Perry, A.G. 2005. *Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Polit & Beck. (2012). *Nursing research: generating and assending evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.
- Rasmun. (2004). *Stress, koping dan adptasi*. Jakarta : Cv. Sagung Seto
- Safaria, T. & Saputra, N. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugondo,Sidartawan,2006.*Buku Ajaran Ilmu Penyakit Dalam:Obesitas*.Jilid III Edisi IV.Editor:Sudoyo,Aru W.,dkk.Jakarta:Pusat Penerbitan Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sumarni, DW. 2007. *Rekreasi Pengaruhnya Terhadap Stres Psikososial Dan Kelelahan Kerja*. Tesis, Program Pasca Sarjana UGM Yogyakarta. (Tidak Dipublikasikan).
- Syafiq Ahmad,2008.*Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*.Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.
- Soetjningsih 2007. *Tumbuh Kembang Remaja*. Universitas Erlangga. Surabaya.
- Suhardjo & H. Riyadi. 2005. *Penilaian Keadaan Gizi Masyarakat PAU Pangan dan Gizi*, IPB, Bogor.
- Supariasa.2007.*Penilaian Status Gizi*. Jakarta:EGC
- Simarmata, D., 2009. *Kajian Ketersediaan Pangan Rumah Tangga, Status Ekonomi Keluarga, Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kecamatan Perbaungan Tahun 2009*. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Tirta, M.P.L.K, dkk 2006. *Status Stres Psikososial Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Volume 6, No 3. Maret 2010.
- Tinnie A,dkk,2013.*Hubungan Stres Psikososial Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan*.Tesis.Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU,Medan.
- Taylor, Shelley. 2005. *Health Psychology: International Edition*. New York: McGrawHill.
- Umam, Khairul. 2010.*Perilaku Organisasi*. Pustaka Setia. Bandung ..
- Wade & Tavris.*Psikologi* Edisi Kesembilan Jilid 1.2007.Jakarta: Erlangga.
- Fyrzha. 2011. *Teori afirmasi Positif Mengoptimalkan Potensi Diri*, (Online), diakses 12 April 2015
<http://darknesskill.wordpress.com/2011/07/27/teory-afirmasi/>.
- Lubis & Nurlaila. 2010. *Mengapa Tingkat Stres Makin Tinggi* (Online), diakses 3 Mei 2015 ,
<http://www.vivanews.com/news/read/031042-mengapa-tingkat-stres-pelajar-makin-tinggi>.
- Lusa. (2009). *Gizi seimbang pada remaja dan dewasa*. Diambil tanggal 06 Mei 2015 dari
<http://www.lusa.web.id/gizi-seimbang-pada-remaja-dan-dewasa>.
- Nazmy. 2012. *Teknik Afirmasi Positif*, (Online), diakses 12 Mei 2015,
<http://nazmy88.blogspot.com>.

Solichatun, Yulia. 2011. *Stres dan Strategi Coping Pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. Jurnal Psikologi Islam, Vol.8 No.1 Tahun 2011*, (Online),

diakses 12 Mei 2015, <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1544>.