

Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Zefanya Angie ^{1*}, Reni Zuraida ², Ramadhana Komala ³, Bayu Anggileo Pramesona ⁴
¹⁻⁴ Universitas Lampung, Indonesia

Alamat: Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa,
Kota Bandar Lampung, Lampung 35145

Korespondensi penulis: zefanyaangie0307@gmail.com *

Abstract. Stress is a psychological condition that can affect nutritional status through changes in eating patterns and body metabolism. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and nutritional status among final-year medical students at the Faculty of Medicine, University of Lampung. The study was conducted from November 2024 to January 2025 using a cross-sectional approach. The population consisted of final-year medical students in the 2024 academic year. A total of 141 students were selected using a simple random sampling technique. Data analysis was performed using the gamma correlation test. Stress levels were assessed using the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ), while nutritional status was measured through anthropometric assessments. The results showed that 34.8% of respondents had an overweight or obese nutritional status, and 44.7% experienced moderate stress levels. Bivariate analysis revealed a significant relationship between stress levels and nutritional status ($p = 0.033$, $p < 0.05$) with a weak positive correlation ($r = 0.260$). This positive correlation indicates that higher stress levels are associated with an increased risk of being overweight or obese. In conclusion, this study demonstrates a significant relationship between stress levels and nutritional status among final-year medical students. These findings highlight the importance of effective stress management to prevent the risk of excessive weight gain and its potential contribution to degenerative diseases.

Keywords: Medical students, nutritional status, stress levels

Abstrak. Stres merupakan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi status gizi melalui perubahan pola makan dan metabolisme tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan status gizi pada mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada November 2024 hingga Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 141 mahasiswa dengan pendekatan cross-sectional. Metode analisis yang digunakan, yaitu uji korelasi gamma. Data dikumpulkan melalui Medical Student Stressor Questionnaire untuk mengetahui tingkat stres dan pengukuran antropometri untuk status gizi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan status gizi lebih sebanyak 34,8% dan tingkat stres sedang sebanyak 44,7%. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi dengan nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$) dan kekuatan korelasi lemah ($r = 0,260$). Korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin risiko seseorang memiliki gizi lebih. Disimpulkan bahwa, pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi pada mahasiswa akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pentingnya manajemen stres untuk mencegah risiko gizi lebih yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif.

Kata kunci: Mahasiswa kedokteran, Status gizi, Tingkat stres

1. LATAR BELAKANG

Malnutrisi merupakan salah satu isu kesehatan global yang cukup menjadi perhatian saat ini. Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan metabolisme. Ketidakseimbangan gizi dapat

menyebabkan masalah, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. (Harjatmo et al., 2017)

Gizi lebih, yang meliputi *overweight* dan obesitas, merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan dan mendapat perhatian serius. Kondisi kelebihan gizi pada orang dewasa berhubungan dengan berbagai gangguan kesehatan seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, gangguan lemak darah, penyakit kardiovaskular, serta kanker (Mazidi et al., 2018).

Pada tahun 2022, terdapat sekitar 2,5 miliar orang dewasa yang mengalami berat badan yang lebih dengan 890 juta diantaranya mengalami obesitas sedangkan 390 juta lainnya mengalami berat badan kurang (WHO, 2024). Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, status gizi pada populasi dewasa yang dikategorikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan 14,4% termasuk dalam *overweight* dan 23,4% termasuk obesitas (Kemenkes RI, 2023) Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi pada penduduk dewasa di Provinsi Lampung menunjukkan 17,31% termasuk obesitas dan 8,95% termasuk status gizi kurus (Kemenkes RI, 2018). Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan 19,5% termasuk obesitas, 19,2% *overweight*, dan 17,6% termasuk *underweight* (Bastha, 2023).

Perubahan pola konsumsi makanan sering kali menjadi salah satu mekanisme koping dalam menghadapi stres. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis alami tubuh terhadap tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa (Donsu, 2017). Mahasiswa kedokteran seringkali menghadapi stres akibat padatnya aktivitas yang harus dijalani, seperti perkuliahan, praktikum, skills lab, tutorial, ujian blok, *objective structured clinical examination*, dan ujian akhir semester. Selain itu, beban tugas yang mereka miliki umumnya lebih besar dibandingkan dari program studi lain (Prabamurti, 2019). Sebuah studi yang melibatkan 424 mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, menggunakan instrumen Medical Student Stressors Questionnaire (MMSQ), mengungkapkan bahwa 52,6% dari mahasiswa tersebut berada dalam kategori stres sedang (Hediaty et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2024, didapatkan 10,2% mahasiswa mengalami stres sangat berat, stres berat sebesar 45,6%, stres sedang sebesar 40,1%, dan 4,1% mengalami stres ringan (Razaan, 2024).

Stres yang dialami secara terus-menerus dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi berat badan, baik berupa penurunan maupun peningkatan (Andriana & Prihantini, 2021). Stres dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang melalui perubahan pola

makan yang dapat menyebabkan Anorexia Nervosa atau obesitas. Kondisi ini kemudian akan mempengaruhi status gizi individu yang mengalami stres (Stuart, 2015).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada bulan November 2024 hingga Januari 2025. Desain penelitian merupakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung 2024 berjumlah 206 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dengan rumus slovin. Didapatkan jumlah sampel minimal, yaitu 136 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu mahasiswa akhir Program Studi Pendidikan Dokter 2024 dan bersedia mengisi *informed consent* sedangkan kriteria eksklusinya, yaitu mahasiswa yang sedang menjalankan program diet dan mengisi data kuesioner yang kurang lengkap.

Data yang digunakan adalah data primer yang didapat dari pengisian *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk tingkat stres yang terdiri dari 40 pertanyaan. Status gizi berdasarkan indeks massa tubuh dilakukan dengan pengukuran antropometri.

Data kemudian dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan *uji korelasi gamma* untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Jika $p < 0,05$ maka terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Jika $p > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi. Pada analisis ini juga didapatkan besarnya korelasi antarvariabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi (IMT)	n	%
Sangat kurus	6	4,3
Kurus	5	3,5
Normal	81	57,4
<i>Overweight</i>	20	14,2
<i>Obese</i>	29	20,6
Total	141	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal, yaitu sebesar 57,4%. Namun, proporsi mahasiswa dengan status gizi lebih, yaitu *overweight* (14,2%) dan *obese* (20,6%) juga tergolong cukup tinggi.

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Ringan	8	5,7
Sedang	63	44,7
Berat	60	42,6
Sangat berat	10	7,1
Total	141	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat stres yang sedang dengan jumlah sebesar 44,7%. Namun, persentase tersebut tidak jauh berbeda dari responden yang memiliki tingkat stres yang berat, yaitu sebesar 42,6%.

Table 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

		Status Gizi (IMT)					Total	r	p
		Sangat kurus	Kurus	Normal	Overweight	Obese			
Tingkat Stres	Ringan	0 (0%)	1 (12,5%)	3 (37,5%)	4 (50%)	0 (0%)	8 (100%)	0,260	0,033
	Sedang	4 (6,3%)	2 (3,2%)	42 (66,7%)	4 (6,3%)	11 (17,5%)	63 (100%)		
	Berat	1 (1,7%)	2 (3,3%)	34 (56,7 %)	10 (16,7%)	13 (21,7%)	60 (100%)		
	Sangat berat	1 (10%)	0 (0%)	2 (20%)	2 (20%)	5 (50%)	10 (100%)		

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden dengan tingkat stres yang ringan memiliki status gizi *overweight*, yaitu sebesar 50%. Responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu 66,7%. Pada tingkat stres berat, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu 56,7%, dan pada stres sangat berat sebagian besar memiliki status gizi *obese*, yaitu 50%.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai $p=0,003$ dan besarnya korelasi yang didapatkan adalah 0,260 ($r= 0,260$) yang artinya kekuatan hubungan korelasinya lemah ($0,2<0,4$) dan arah korelasinya positif. Korelasi positif menandakan semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi juga nilai status gizi seseorang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,8% responden memiliki status gizi yang lebih (*overweight* dan *obese*). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh, yaitu didapatkan 39,2% mahasiswa memiliki status gizi yang lebih (Azizah et al., 2024). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, bahwa 38,7% mahasiswa memiliki status gizi yang lebih (Bastha, 2023). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Manado bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi yang kurang (Pangow et al., 2020).

Gizi lebih berkaitan erat dengan penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, dan kanker akibat akumulasi lemak berlebih yang memicu gangguan metabolik, inflamasi kronis, dan stres oksidatif (Mazidi et al., 2018). Mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko lebih tinggi terhadap gizi lebih karena pola hidup seperti waktu lama di depan komputer, makan berlebih saat stres, dan konsumsi camilan yang sering (Obirikorang et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 44,7%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Andalas, didapatkan 48,4% mahasiswa mengalami stres sedang (Rahmayani et al., 2019). Hal serupa juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Unisba, bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (Ginata et al., 2023).

Tingkat stres pada setiap mahasiswa bervariasi, dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti persepsi individu terhadap stresor, dan jumlah stresor yang dihadapi secara bersamaan. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap respons tubuh terhadap stres. Apabila seseorang memiliki kemampuan adaptasi yang kurang memadai, ditambah dengan paparan dari faktor-faktor tersebut, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif pada tubuh, baik dari sisi biologis maupun psikologis. (Sarafino et al., 2015)

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa dengan nilai $p=0,033$. Besar korelasi (r) didapatkan 0,260, artinya kekuatan hubungannya lemah dan korelasinya positif. Hal ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Keperawatan UNISSULA (Fitriyani, 2023). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tarumanegara, bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa (Novitasari & Kumala, 2022).

Stres dapat merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan hormon kortisol, yang memengaruhi rasa lapar dan nafsu makan. Peningkatan kortisol memicu sekresi hormon insulin dan leptin, serta mengaktifkan sistem *neuropeptide Y* (NPY), yang berperan dalam menstimulasi rasa lapar di otak dan meningkatkan keinginan untuk makan. Kortisol yang tinggi juga berkontribusi pada akumulasi lemak *visceral*, penurunan kadar leptin, serta peningkatan hormon ghrelin, yang memperkuat sinyal lapar dan meningkatkan produksi insulin. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, hal ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Azmy, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan responden memiliki status gizi yang lebih (34,8%) dan tingkat stres yang sedang (44,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Kedokteran*, 9(2), 1351–1361.
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 1–13.
- Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahap Profesi Yang Menjalani Stase Minor Dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Universitas Lampung]. <http://digilib.unila.ac.id/59507/2/SKRIPSI%20FULL.pdf>
- Bastha, S. M. (2023). Hubungan Perilaku Sedentari dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi di Era Pandemi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2020-2022 [Universitas Lampung]. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/70908>
- Donsu, J. D. T. (2017). Psikologi Keperawatan: aspek-aspek psikologi, konsep dasar psikologi, teori perilaku manusia. Pustaka Baru.
- Fitriyani. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Ginata, A. J., Astuti, R. D., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>

- Harjatmo, T. P., Par'i Holil M, & Wiyono, S. (2017). Buku Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hediaty, S., Herlambang, & Shafira, N. N. A. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stressor Questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *JOMS*, 2(2).
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mazidi, M., Banach, M., & Kengne, A. P. (2018). Prevalence of childhood and adolescent overweight and obesity in Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Medical Science*, 14(6), 1185–1203. <https://doi.org/10.5114/aoms.2018.79001>
- Novitasari, M., & Kumala, M. (2022). Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *EBERS PAPYRUS*, 28(2).
- Obirikorang, C., Adu, E. A., Anto, E. O., Afum-Adjei Awuah, A., Fynn, A. N. B., Osei-Somuah, G., Ansong, P. N., Boakye, A. O., Ofori-Boadu, I., Obirikorang, Y., Adobasom-Anane, A. G., Nyarko, E. N. Y., & Balmer, L. (2024). Prevalence and Risk Factors of Obesity Among Undergraduate Student Population in Ghana: An Evaluation Study of Body Composition Indices. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17175-5>
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. 12(1), 43–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27005>
- Prabamurti, G. A. (2019). Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta . *INA-Rxiv*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/9rw8y>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Razaan, F. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Universitas Lampung.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2015). *Healthy Psychology, Canadian Edition*. Library and Archives Canada Cataloguing in Publication.
- Stuart, G. W. (2015). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (B. Keliat & J. Pasaribu, Eds.). Elsevier.
- WHO. (2024, March 1). Malnutrition . World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>