



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA PROFESI NERS DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Syfa Aulia Amanah Gusti¹, Mulyaningsih²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : syfaaulia199@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Fenomena stres di kalangan mahasiswa profesi Ners sering dipicu oleh tekanan akademik, tuntutan praktik klinik dan kewalahan akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas serta kesulitan menyelesaikan konflik, atau munculnya kelelahan fisik akibat tekanan psikologis disertai dengan berbagai masalah dalam kehidupan pribadi mahasiswa yang dapat memengaruhi pola makan. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah total sampel 100 responden yang dianalisis menggunakan uji bivariat Uji Chi-Square. Hasil: Mayoritas mahasiswa mengalami stres kategori sedang (81.0%) dan memiliki pola makan buruk (63.0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value sebesar $0.042 < 0.05$. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners.</i></p>	Diajukan : 03-08-2025 Diterima : 29-10-2025 Diterbitkan : 05-12-2025
<p>Kata kunci: <i>Stres, Pola Makan, Mahasiswa Ners</i></p>	
<p>Keywords: <i>Stress, Eating Patterns, Nursing Students</i></p>	
Abstract	
<p><i>The phenomenon of stress among nursing profession students is often triggered by academic pressure, clinical practice demands, being overwhelmed by numerous assignments with tight deadlines, difficulties in resolving conflicts, or physical fatigue due to psychological pressure, along with various personal life problems that can affect eating patterns. Objective: This study aims to determine the relationship between stress levels and eating patterns among nursing profession students at Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Methods: Quantitative research using a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The total sample consisted of 100 respondents, analyzed using the bivariate Chi-Square test. Results: The majority of students experienced moderate stress (81.0%) and had poor eating patterns (63.0%). Statistical analysis showed a p-value of $0.042 < 0.05$. Conclusion: There is a relationship between stress levels and eating patterns among nursing profession students.</i></p>	
Cara mensponsori artikel:	
<p>Gusti, S.A.A., & Mulyaningsih, M. (2026). Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 4(1), hal 8-21 https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOPH</p>	

PENDAHULUAN

Fenomena stres di kalangan mahasiswa ners sering dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, tuntutan praktik klinis (PKL), dan tanggung jawab dalam pendidikan

profesional, serta masalah pribadi dan sosial seperti konflik keluarga dan ketidakpastian masa depan. Mereka juga menghadapi tantangan dalam mengelola waktu antara studi dan kehidupan pribadi, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Stres berkepanjangan dapat mengubah pola makan mahasiswa, mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji dan camilan tinggi gula, sebagai cara mengatasi tekanan. Perubahan pola makan ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Firmawati *et al.*, 2023).

Peningkatan masalah kesehatan jiwa yang signifikan telah memberikan kontribusi besar terhadap beban kesehatan secara global, dengan berbagai gangguan mental yang memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 35 juta orang mengalami stres, 60 juta orang menderita gangguan bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, dan 47,5 juta orang mengalami demensia, mencerminkan tingginya prevalensi gangguan mental di berbagai populasi. Di kawasan Asia Tenggara, situasi ini tidak jauh berbeda dari kondisi global, di mana gangguan mental menjadi salah satu penyebab utama *years lived with disability* (YLDs) atau hilangnya tahun kehidupan produktif akibat kesakitan dan kecacatan dengan kontribusi sebesar 13,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa tidak hanya menjadi persoalan individu tetapi juga tantangan besar dalam sistem kesehatan masyarakat di tingkat regional dan global (WHO, 2021).

Peningkatan prevalensi gangguan mental di Indonesia menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, seiring dengan berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat bahwa gangguan kecemasan mencapai 16% dan depresi sebesar 17,1%, meningkat tajam dibandingkan tahun 2018 yang masing-masing sebesar 9,8% dan 6%, atau naik 6,2% dan 11,1%. Di Jawa Tengah, sekitar 19 juta orang diperkirakan mengalami gangguan mental emosional yang mencakup gejala stres. Di Kota Surakarta sendiri, prevalensi stres pada penduduk usia di atas 15 tahun naik signifikan dari 5,51% pada 2018 menjadi 16% pada 2023 (Riskesdas, 2023).

Mahasiswa memiliki risiko tinggi untuk mengalami stres akibat beban akademik yang berat serta berbagai tekanan lainnya, baik dari dalam maupun luar kehidupan kampus. Stres, kecemasan, dan depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa, dengan prevalensi stres mencapai 29% dan depresi 25% di kalangan mahasiswa berusia 21-23 tahun serta prevalensi kejadian stres pada mahasiswa profesi ners berada pada persentase 9,2-71,6% (Tendean *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Tandungan (2021) terhadap mahasiswa profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta, yang menunjukkan bahwa 68,9% mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang. Faktor utama penyebab stres pada mahasiswa profesi Ners adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan tenggat waktu yang ketat (47,8%) serta masalah pribadi dalam kehidupan sehari-hari (21,1%).

Mahasiswa keperawatan yang menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mengalami stres akibat tuntutan akademik dan tekanan pribadi. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang (59.5%). Sementara itu, (40.5%) mahasiswa mengalami stres rendah (Arum dan Imamah, 2023). Selain itu, mahasiswa akhir program studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta juga mengalami

hal yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan secara umum berada pada kategori stres sedang (41%) dan stres ringan (61%). Tingkat stres ini dipengaruhi oleh tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir dan beban akademik yang berat, serta berbagai stresor lainnya, baik dari dalam maupun luar kampus (Anwar dan Artistin, 2023).

Stres pada mahasiswa profesi Ners cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain karena mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan praktik klinik yang padat. Praktik rumah sakit yang berlangsung 7–8 jam per hari menjadi pemicu utama stres (Bali, 2022). Penelitian oleh Uwa *et al.*, (2020) menambahkan bahwa praktik yang padat termasuk shift pagi hingga malam, menyebabkan kelelahan fisik dan berdampak pada pola makan. Selain itu, menurut Pertiwi (2020) dan Rosa *et al.*, (2021), tingginya tanggung jawab di rumah sakit, interaksi dengan tenaga medis senior, serta tuntutan menunjukkan kompetensi profesional juga menjadi faktor penyebab stres dan perubahan pola makan, disertai dengan berbagai masalah dalam kehidupan pribadi mahasiswa. Kurangnya waktu untuk diri sendiri, rasa kesepian karena jauh dari keluarga, minimnya dukungan sosial, serta konflik dengan teman, pasangan atau anggota keluarga juga turut memengaruhi kondisi emosional mereka.

Mahasiswa profesi Ners yang mengalami stres cenderung memiliki pola makan yang buruk. Stres dapat menyebabkan perubahan selera makan, baik peningkatan maupun penurunan nafsu makan, yang berdampak pada pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkannya atau menunda waktu makan (Diliyana dan Utami 2020). Berdasarkan hasil survei *Global School Health Survey*, diketahui bahwa sekitar 44,6% mahasiswa di Indonesia tidak memiliki kebiasaan sarapan, dan mayoritas dari mereka (93,6%) mengalami kekurangan asupan serat karena jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan yang buruk ini sering kali memperburuk kondisi kesehatan fisik, termasuk kesehatan lambung. Dibuktikan dengan (77,3%) mahasiswa mengalami jadwal makan tidak teratur (tidak pernah atau kadang-kadang), dengan (50,7%) memiliki pola makan yang tidak sehat, dan (41,5%) mahasiswa tidak pernah menjadwalkan waktu makan secara teratur, yang berkontribusi pada gangguan kesehatan akibat stres (Liliandriani *et al.*, 2021).

Mahasiswa profesi ners menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam menerapkan pola makan yang sehat, terutama saat mengalami stres. Dalam penelitian Nikarli *et al.*, (2024) ditemukan bahwa 40% mahasiswa jarang menerapkan pola makan sehat ketika mengalami stres, sementara 36,6% sering mengonsumsi makanan cepat saji dalam situasi tersebut. Hanya 8,3% mahasiswa yang sering menerapkan pola makan sehat saat stres, dan 11,6% yang selalu melakukannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rares *et al.*, (2022) yakni sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan tidak teratur sebesar 60% dan mahasiswa yang memiliki pola makan teratur sebesar 40%.

Mahasiswa yang tidak menerapkan pola makan sehat berisiko mengalami gangguan pencernaan. Penelitian oleh Sitompul dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa 80,2% dari 91 mahasiswa profesi Ners mengalami gastritis, dengan tingkat stres sangat parah mencapai 34,2%, dan 54,9% responden memiliki pola makan yang buruk. Penelitian lain oleh Tambunan dan Hutapea (2024) menemukan bahwa 55,6% mahasiswa juga mengalami gastritis akibat pola makan yang tidak sehat, dengan total 95,2% responden

menderita gastritis. Kedua penelitian ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara stres, dan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa profesi Ners.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Desember 2024 di Universitas 'Aisyiyah Surakarta melalui wawancara yang dilakukan secara daring menggunakan aplikasi pesan *WhatsApp* didapatkan data sejumlah 10 mahasiswa profesi ners menghadapi tantangan signifikan selama praktik klinik di rumah sakit. Dari jumlah tersebut, mayoritas mahasiswa mengalami gejala stres pada kategori sedang, yaitu (60%) atau 6 orang, yang ditandai dengan gangguan makan, masalah pencernaan, gangguan tidur, pusing, dan sakit kepala. Sementara itu, (40%) atau 4 orang mengalami stres ringan, yang terlihat dari gejala mudah lupa, merasa lelah setelah aktivitas, dan perubahan mood (*mood swing*). Dalam hal pola makan, 90% (9 orang) memiliki kebiasaan makan tidak teratur, sementara 10% (1 orang) memiliki kebiasaan makan berlebih. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dan pola makan yang tidak teratur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel yang dikumpulkan. Secara spesifik, penelitian ini berfokus pada korelasi antara variabel bebas (tingkat stress) dengan variabel terikat (pola makan) di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah cross-sectional, di mana pengukuran atau observasi dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan.

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat stres mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta berada pada kategori stres sedang. Hal ini ditunjukkan oleh 81 atau (81,0%) dari total 100 responden yang termasuk dalam kategori tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Tandungan (2021) terhadap mahasiswa profesi Ners, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres pada kategori tingkat sedang. Stres sedang berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan, biasanya sampai beberapa hari dan mulai memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis individu.

Banyaknya mahasiswa yang mengalami stress sedang disebabkan oleh perasaan kewalahan akibat beban total SKS selama menempuh pendidikan profesi, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas, kesulitan dalam menyelesaikan konflik serta kelelahan fisik yang muncul akibat tekanan psikologis disertai dengan berbagai masalah dalam kehidupan pribadi mahasiswa (Darmawati, 2020). Tidak hanya itu, capaian target kompetensi dan pencapaian nilai akademik yang ditetapkan institusi juga menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa profesi Ners. Mereka dituntut untuk mampu mengelola waktu dan energi secara optimal antara kegiatan

kampus, penyusunan laporan, serta praktik di luar kampus (Poli dan Ambarwati, 2024). Ketidakseimbangan dalam pembagian waktu tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang berdampak pada turunnya konsentrasi, perasaan lemas, dan munculnya rasa malas untuk menjalani aktivitas harian secara produktif (Rahmawati dan Asriyadi, 2022).

Stres adalah suatu kondisi yang dapat mengganggu keseimbangan fisik maupun psikologis seseorang, sehingga berpotensi mengancam kesejahteraan hidup. Gangguan ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan atau tuntutan dari lingkungan, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu (Ariviana *et al.*, 2021). Stres melibatkan interaksi kompleks antara individu dan berbagai faktor yang dianggap sebagai stresor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Ketika seseorang menghadapi situasi yang menuntut atau mengancam, tubuh akan merespons dengan cara melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini dihasilkan melalui sistem saraf otonom dan aksis *hypothalamic pituitary adrenal* (HPA), yang berperan penting dalam mengatur respons stres. Ketika stresor hadir, hipotalamus melepaskan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), yang kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi kortisol. Peningkatan kadar kortisol ini berfungsi untuk mempersiapkan tubuh menghadapi ancaman dengan meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan kewaspadaan (Pambudhi *et al.*, 2022).

Faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa profesi Ners dapat dikategorikan ke dalam beberapa kategori. Salah satunya faktor akademik, yaitu seperti beban tugas dan kerja, serta transisi pembelajaran dari kelas ke lahan praktik, menjadi penyebab umum timbulnya stres. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas praktik dan pembelajaran klinik dalam waktu terbatas, meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa (Dini *et al.*, 2020). Selain itu, adaptasi terhadap lingkungan praktik baru juga menjadi tantangan tersendiri yang memicu stres (Patriyani *et al.*, 2022). Faktor lingkungan juga memiliki peran signifikan, seperti suasana di tempat praktik yang kurang mendukung atau adanya perpindahan lokasi praktik yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi secara berulang (Pati, 2022).

Faktor-faktor pendukung lain seperti masalah interpersonal dan kondisi psikologis turut memperparah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Tekanan emosional, terutama ketika tidak disertai dengan penyelesaian konflik yang efektif, dapat meningkatkan risiko stres (Ginata *et al.*, 2023). Selain itu, faktor individu seperti sifat, jumlah, dan lamanya stresor, pengalaman masa lalu, persepsi diri, tingkat sensitivitas, dan tipe kepribadian juga berperan dalam memengaruhi cara seseorang merespons tekanan. Faktor perkembangan seperti usia dan jenis kelamin turut berkontribusi terhadap perbedaan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi stress (Hidayah *et al.*, 2021).

Mahasiswa profesi Ners umumnya berada pada rentang usia 21–26 tahun, yang merupakan masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan peran baru, baik secara akademik, sosial, maupun emosional, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stress (Nur, 2023). Selain itu, jenis kelamin juga memengaruhi respons terhadap stres. Mahasiswa perempuan diketahui lebih berisiko mengalami stres dibandingkan mahasiswa laki-laki (Syahrani, 2024). Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan cara menghadapi tekanan, di mana perempuan cenderung

lebih responsif secara emosional dan lebih sensitif terhadap beban psikologis (Hamid dan Martha, 2022). Di samping itu, keberadaan *support system* seperti dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik sangat berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stress (Ginata et al., 2023).

Meskipun sebagian besar mahasiswa profesi Ners mengalami stres sedang, penelitian lain oleh Rusmianingsih et al., (2024) menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik dan tetap stabil secara psikologis. Faktor pendukungnya meliputi dukungan sosial, manajemen stres yang efektif, dan lingkungan akademik yang kondusif. Adaptasi terhadap tekanan akademik dan pola hidup sehat juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk membantu mahasiswa yang mengalami stres lebih tinggi.

Berdasarkan hasil pembagian kuesioner PSS pada mahasiswa profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang yang disebabkan oleh kombinasi faktor akademik, lingkungan, interpersonal, dan psikologis. Faktor-faktor ini meliputi tuntutan praktik, masalah pribadi, dan manajemen waktu yang buruk, yang semuanya berkontribusi pada tingkat stres yang dialami mahasiswa. Beban akademik yang tinggi serta jadwal praktik yang padat dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan kewalahan. Di sisi lain, permasalahan pribadi dan kurangnya dukungan sosial turut menambah tekanan yang dirasakan. Selain itu, kemampuan manajemen waktu yang kurang efektif dapat memperburuk kondisi tersebut, sehingga mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi semua tuntutan yang ada. Rentang usia responden berada pada usia 21 hingga 26 tahun, yang merupakan fase perkembangan dewasa awal dan rentan terhadap tekanan emosional maupun beban akademik. Selain itu, sebagian besar responden merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 90%, sedangkan laki-laki sebanyak 10%. Dominasi responden perempuan ini turut menjadi pertimbangan dalam analisis, mengingat secara psikologis perempuan cenderung lebih mudah terpengaruh oleh stresor.

2. Pola Makan mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Berdasarkan hasil penelitian, pola makan responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta berada dalam kategori pola makan buruk. Kategori tersebut dibuktikan dengan 63 dari total 100 responden yang berarti sebesar (63,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sitompul dan Wulandari (2021) yang juga menyatakan bahwa mahasiswa profesi Ners cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Pola makan sehat seharusnya mencakup jenis makanan yang beragam, jumlah asupan yang sesuai kebutuhan, serta frekuensi makan yang teratur. Jenis makanan yang ideal meliputi makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan. Jika disesuaikan dengan pedoman gizi seimbang, maka bagian dari porsi isi piringku yang direkomendasikan harus mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Kemenkes RI, 2024).

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Nikarli et al., (2024) ditemukan bahwa masalah utama mahasiswa Ners adalah frekuensi makan yang tidak teratur. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang tetap menjaga pola makan sehat saat mengalami stres. Idealnya mahasiswa mengkonsumsi

tiga kali makanan utama dan satu hingga dua camilan sehat setiap harinya. Namun, banyak mahasiswa justru sering melewatkhan sarapan, makan tidak pada waktunya, atau hanya makan satu hingga dua kali sehari. Pola makan yang tidak konsisten ini berpotensi menimbulkan gangguan metabolisme dan menurunkan daya tahan tubuh. Penelitian Tambunan dan Hutapea (2024) serta Rares *et al.*, (2022) juga mendukung temuan ini dengan menyebutkan bahwa mahasiswa profesi Ners yang memiliki pola makan buruk lebih berisiko mengalami gangguan pencernaan seperti gastritis.

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi pola makan mahasiswa Menurut (Hangraini *et al.*, 2021), salah satu faktor utama adalah faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan. Stres tinggi dapat menurunkan nafsu makan atau memicu perilaku makan berlebihan (*emotional eating*) sebagai pelarian dari tekanan emosional. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat dan tidak teratur, sedangkan mereka yang memiliki stres rendah lebih mampu mempertahankan pola makan yang baik. Tetapi tergantung dengan bagaimana kebiasaan makannya sehari-hari (Putri, 2021). Selain itu, faktor kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini melalui pengaruh keluarga dan lingkungan juga berkontribusi terhadap konsistensi mahasiswa dalam menjalani pola makan yang sehat.

Pola makan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain faktor ekonomi, lingkungan, sosial budaya, agama, dan pendidikan (Amaliyah *et al.*, 2021). Faktor ekonomi, khususnya pendapatan keluarga, sangat menentukan kemampuan individu dalam memilih makanan yang bergizi. Mahasiswa dengan keterbatasan finansial cenderung memilih makanan yang lebih murah, meskipun kurang sehat, sehingga berdampak pada kualitas asupan gizi mereka (Jauziyah *et al.*, 2021). Selain itu, lingkungan yang bersih dan nyaman dapat meningkatkan nafsu makan dan mendukung kebiasaan konsumsi makanan yang sehat, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat menurunkan selera makan. Faktor sosial budaya dan norma yang berlaku di masyarakat juga membentuk preferensi dan pantangan terhadap jenis makanan tertentu, yang membuat pola makan seseorang berbeda-beda sesuai latar belakang budaya dan kebiasaan yang dianut (Fitriyani, 2023). Di sisi lain, aturan agama memberikan batasan terkait jenis makanan yang boleh dikonsumsi, sehingga turut memengaruhi pola makan individu. Pendidikan, terutama pemahaman tentang gizi, berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan memilih makanan yang sehat dan seimbang (Maslakhah dan Prameswari, 2022). Oleh karena itu, pola makan merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil pembagian kuesioner pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, mayoritas mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan instan, serta *fast food*. Mereka juga mengonsumsi makanan yang tinggi kadar gula dan lemak, seperti es krim dan gorengan. Selain itu, terdapat kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan minuman berkarbohidrat, serta kecenderungan melewatkhan waktu makan. Jenis makanan yang dikonsumsi umumnya kurang bervariasi dan belum mencukupi kebutuhan gizi seimbang, terutama karena rendahnya asupan sayur dan buah. Dari segi jumlah, banyak mahasiswa makan dalam porsi yang tidak sesuai yakni terlalu sedikit atau berlebihan, terutama saat mengalami

stres atau kelelahan. Kondisi kelelahan sering membuat mahasiswa enggan memasak sendiri, sehingga mereka lebih memilih membeli makanan cepat saji karena dianggap lebih praktis dan tidak memerlukan waktu lama dalam penyajiannya, sehingga sisa waktu yang ada dapat digunakan untuk beristirahat.

3. Hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang mengalami tingkat stres sedang hingga berat cenderung memiliki pola makan buruk dengan jumlah 53 responden atau setara dengan 53% dari total responden. Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat stres ringan yang memiliki pola makan buruk sebanyak 10 responden (10%), dan hanya 1 responden (1%) dengan stres ringan yang memiliki pola makan cukup. Hasil analisis mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Hal ini membuktikan bahwa tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa profesi Ners dapat mempengaruhi pola makan mereka.

Fenomena ini sesuai dengan penelitian Diliyana dan Utami, (2020) yang menyatakan bahwa stres dapat memengaruhi perilaku makan seseorang, baik dengan meningkatkan maupun menurunkan nafsu makan. Ketika individu mengalami stres, terjadi gangguan terhadap keseimbangan fungsi tubuh, yang kemudian direspon melalui mekanisme fisiologis untuk mengembalikan kestabilan tersebut. Salah satu sistem tubuh yang terdampak adalah sistem fisiologis yang berhubungan dengan pola konsumsi makanan. Respons tubuh terhadap stres dapat berbeda-beda pada setiap individu, terutama dalam kaitannya dengan perilaku makan (Arinda dan Andreas, 2020).

Respons tubuh terhadap stres melibatkan serangkaian mekanisme fisiologis yang kompleks. Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus sebagai pusat pengatur homeostasis di otak akan mengaktifkan sistem saraf simpatetik dan kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon-hormon stres, terutama kortisol dan epinefrin (adrenalin). Aktivasi ini merupakan bagian dari respons adaptif tubuh yang bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan internal dan mempersiapkan tubuh menghadapi situasi stres yang dihadapi (Rares *et al.*, 2022). Hormon kortisol, yang dilepaskan oleh korteks adrenal, berperan penting dalam meningkatkan nafsu makan. Kortisol bekerja dengan merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus dan mempengaruhi metabolisme glukosa serta lemak, sehingga tubuh cenderung menginginkan asupan makanan yang tinggi kalori, terutama makanan yang kaya akan gula dan lemak. Hal ini dianggap sebagai mekanisme tubuh untuk menambah cadangan energi sebagai persiapan menghadapi stres yang berkepanjangan. Sebaliknya, hormon epinefrin yang dilepaskan oleh medula adrenal memiliki efek sebaliknya, yaitu menekan nafsu makan. Epinefrin memicu respons "*fight or flight*" yang mengalihkan energi tubuh untuk menghadapi ancaman secara cepat, sehingga proses pencernaan dan keinginan makan ditunda sementara waktu (Rahmawati, 2020).

Perbedaan efek hormon ini menyebabkan variasi respons perilaku makan pada individu yang mengalami stres. Beberapa orang mungkin mengalami peningkatan konsumsi makanan sebagai bentuk mekanisme coping atau pelampiasan emosi

(*emotional eating*), sementara yang lain justru mengalami penurunan nafsu makan atau (*emotional under eating*). Perbedaan respons ini terkait dengan perbedaan regulasi hormon ghrelin yang mengatur rasa lapar (Elsy, 2024). Pada *emotional eating* kadar ghrelin tetap tinggi sehingga mendorong makan lebih banyak, sedangkan pada *non-emotional eating* kadar ghrelin cepat kembali ke tingkat normal sehingga nafsu makan menurun dan mengalami penurunan asupan makanan. Ghrelin adalah hormon peptida yang diproduksi di lambung dan berperan penting dalam mengatur nafsu makan serta metabolisme energi. Hormon ini juga biasa dikenal sebagai "hormon lapar" karena bekerja untuk meningkatkan asupan makanan dan membantu tubuh menyimpan lemak (Fiqih dan Ratnawati, 2023).

Faktor-faktor lain seperti tingkat keparahan stres, kondisi psikologis individu, serta kebiasaan dan pola hidup sehari-hari turut berperan penting dalam menentukan bagaimana stres memengaruhi pola makan seseorang. Tingkat keparahan stres yang dialami dapat memicu respons hormonal yang berbeda. Kondisi psikologis, termasuk kecenderungan individu terhadap stress, kecemasan, depresi, atau kemampuan coping yang dimiliki, juga memengaruhi respons terhadap stress (Apriyanto, 2024). Selain itu, kebiasaan hidup dan lingkungan sosial turut memengaruhi bagaimana stres berdampak pada perilaku makan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai mekanisme hormonal dan faktor-faktor pendukung ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengelola stres dan menjaga pola makan sehat, khususnya pada populasi rentan seperti mahasiswa (Putri, 2021).

Dalam penelitian Miliandani (2021) dan Kanah (2020), sebagian mahasiswa meningkatkan asupan makanan sebagai bentuk pelampiasan emosi, sementara yang lain justru mengalami penurunan nafsu makan sehingga konsumsi makanannya menjadi sangat sedikit. Kondisi ini berpotensi menurunkan asupan zat gizi, baik dari segi jenis maupun jumlah makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk pula pola makan yang diterapkan. Responden dengan tingkat stres sedang hingga berat umumnya menunjukkan pola makan yang tidak teratur, lebih sering memilih makanan rendah gizi seperti makanan cepat saji, serta mengalami gangguan makan. Oleh sebab itu, menjaga keseimbangan antara pengelolaan stres dan pola makan sehat sangat penting bagi mahasiswa agar kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi dan kesehatan tubuh tetap terjaga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dibahas di atas, beberapa hal dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mengalami tingkat stres sedang.
2. Mayoritas besar mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mengalami pola makan buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola makan pada mahasiswa profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

DAFTAR RUJUKAN

- Ajmera, R. (2023). *The Signs and Symptoms of Too Much Stress.* <https://www.healthline.com/nutrition/stress-symptoms>
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., dan Kritiastuti, D. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Antariksawan, I. W., Lutfiana, I., Kresnayana, M. Y., Keytimu, Y. M. H., Sundayana, I. M., Widiarta, G. B., dan Anggraini, S. (2021). *Inovasi pembelajaran berbasis blended learning di keperawatan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Anwar, A. F. N., dan Artistin, A. R. (2023). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Menyusun Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Apriyanto, Y. (2024). Identifikasi Gejala Stres Akademik Pada Siswa Dilihat Dari Gejala Emosional Di SMAN 17 Tebo. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/63253>
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W. dan Kurniawan, E. (2021). Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Arum, S. N. A., dan Imamah, I. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 502–509.
- Atmaja, J. A. dan Chusairi, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Bali, S. W. M. (2022). Perencanaan Dan Pengaturan Manajemen Keperawatan. *Manajemen Keperawatan*, 45.
- Cahyani, A. R., dan Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719>
- Dahlan, M. S. (2021). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan (Edisi ke-5). Jakarta: Salemba Medika.
- Darmawati, N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekkes) Bali. *Skripsi Sarjana, Intitut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Diliyana, Y. F. dan Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri (*The Relationship Of Dietary Habit With Incidence Of Gastritis Teenage In The Health Centers Of Balowerti Kediri*). In *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 5, Issue 1).
- Dini, M. P., Fitryasari, R., dan Panji Asmoro, C. (2020). Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dan Beban Kerja Akademik dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(2), 78.
- Duarsa, H. A. P. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/56026>
- Elsy A., Fitri, S. P., Dewi, R., dan Hesti, A. (2024). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Rantau Jurusa *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau*. <http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/4876>

- Erwan, A., Yani, A., dan Azidin, Y. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Pengelolaan Pembelajaran Klinik. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 5(1), 8–19.
- Etlidawati dan Yulistika, D. (2022). Metode Pembelajaran Klinik pada Praktik Profesi Mahasiswa Keperawatan. *Faletehan Health Journal*, 9(1), 37–42. www.jurnal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHI
- Fiqih, A., dan Ratnawati, V. (2023, August). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. In Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran) (Vol. 6, pp. 755-765).
- Firmawati, F., Damansyah, H., dan Mile, N. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo Dalam Menjalani Praktik Profesi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2).
- Fitriyani, L. (2023). Hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 fakultas ilmu keperawatan Unissula. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Skripsi, (Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung), 1–66.
- Hafiza, D., Utmi, A., dan Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hamid, A. M. Z. P., dan Martha, E. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(3), 283–289. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i3.2148>
- Hangraini, W., Kamsiah, K., Yuliantini, E., Wahyu, T., dan Kusdalina, K. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2021. (*Doctoral dissertation*, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Harianja, S., Sitanggang, Y. B., dan Purba, J. M. (2023). Efektifitas Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Pada Pasien Depresi: Literature Review. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4121-4131.
- Haryanti, F., Nursanti, I., Nuraini, T., Hidayati, W., Prabawati, D., Trisyani, Y., Sukartini, T., Arofiati, F., dan Purwati, N. H. (2021). Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia. Edisi pertama. Cetakan pertama. Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI). Jakarta Selatan.
- Hidayah, R., Trisnayanti, A., dan Rachmawati, S. D. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.224>
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., dan Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Jonsson, S., Stavreski, H., dan Muhonen, T. (2021). Preceptorship as part of the recruitment and retention strategy for nurses? A qualitative interview study. *Journal of Nursing Management*, 29(6), 1841–1847. <https://doi.org/10.1111/jonm.13319>

- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Karlina, E. (2023). Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa Yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi di Fkip Unja. (*Doctoral dissertation*, Universitas Jambi). <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/45205>
- Kemenkes RI. (2024). *Pola Makan Yang Sehat*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat
- Latifah, U., Ardiana, A., Purwandari, R., Asmaningrum, N., dan Kurniawan, D. E. (2023). Persepsi Pasien Tuberkulosis Paru tentang Peran Perawat sebagai Edukator di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banyuwangi. *Pustaka Kesehatan*, 11(3), 183-192.
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., dan Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Marianti, N. L. P. (2021). *Hubungan Citra Tubuh dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/8132>
- Maslakhah, N. M., dan Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52-59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Miliandani, D., dan Meilita, Z. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafiiyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Afiat*, 7(1), 31-43. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>
- Nikarli, M., Putri, D. C., Aprilia, N. I., A'ini, Q., Dewi, A. C., Sihombing, K. D. Y. dan Istiqomah, N. Z. (2024). Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2). <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Nur, M. R. (2023). *Hubungan Adversity Quotient Dan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*.
- Padila, P., dan Andri, J. (2022). Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 919-926. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3582>
- Pambudhi, Y. A. . Marhan. C., Fajriah L., dan Abas, M. (2022). *Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*. 3(2), 110-122. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>
- Patriyani, R. E., Ningsih, S. R., Sulistyowati, E. C., Sunaryati, B., dan Suyanto, Setyawati. D. dan Indriati, R. (2022). *Konsep Dasar Keperawatan*. Sukoharjo: Tahta Media Group.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Poli, N. D. A., dan Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres

- Akademik Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Profesi. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 937–946.
- Prehartanti, E. (2023). *Analysis Of Nursery Needs Of Intensive Services Units Based On Service Satisfaction In Intensive Care Units In Rsud Ibu Fatmawati Soekarno, Surakarta City*. https://eprints.ukh.ac.id/Id/Eprint/4932/1/Naskah_publikasi_pdf.Pdf
- Profil Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (2025). *Program Studi Profesi Ilmu Keperawatan*. <https://nursing.ui.ac.id/program-profesi-ners/>
- Putri, N. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Putri, W. W., Sri, M., dan Rina, A. (2024). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), 173–185. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i3.489>
- Rahmawati, S. (2020). Dampak Psikologis Pengaturan Makan Bagi Kesehatan. Proceedings of Webinar Body and Mind Healing, Jakarta: 26 Juni 2020
- Rahmawati, N. S., dan Asriyadi, F. (2022). Hubungan Antara Kompetensi Preceptor dengan Pencapaian Komepetensi Sikap Mahasiswa Profesi Ners: Literature Review. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 3).
- Rares, B. P. S., Punuh, M. I., dan Malonda, N. S. (2022). Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 11, Issue 2).
- Ratnasari, Y., Dewi, E., dan Kurniyawan, E. (2021). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Stres Pasien TB Paru di Rumah Sakit Paru Jember (The Relationship between Spiritual Intelligence and Stress in Pulmonary Tuberculosis Patients at Jember Pulmonary Hospital). In *Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Stres Pasien TB Paru Jember. e-Journal Pustaka Kesehatan* (Vol. 9, Issue 2).
- Riskesdas. (2023). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2023*. In *Kementerian Kesehatan RI* (pp. 191– 192).
- Rosa, N. N., Retnaningsih. L. E., dan Jannah, M. (2021). Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *TanjaK: Jurnal of Education and Teaching*, 2(2), 2021. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v2i2.250>
- Rusmianingsih, N., Rahmawati, E., dan Wulan, N. (2024). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 297–306. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1080>
- Sakinah, I. N. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 198–205. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1986>
- Savitri, P. A. C., dan Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Sitompul, R., dan Wulandari. I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas

- Advent Indonesia. Coping: Community of Publishing in Nursing, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Suib, Mahmudah, A. M., dan Ipa, B. (2022). Pengaruh Terapi Nature Sounds terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta. *The Effect of Nature Sounds Therapy on Stress Level in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkatinang, 10(2), 183–192.
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel Dan Contoh Kuesioner. Andi Publisher.
- Syahrani, T. N. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 11*. Skripsi. Institute Teknologi Sains dan Kesehatan. Jombang.
- Tambunan, J. J., Hutapea, L., Studi, P., dan Keperawatan, I. (2024). Hubungan Antara Pola Makan yang Benar dengan Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu di Universitas Advent Indonesia Bandung Article Info. *Jige*, 5(2), 959–966. <https://doi.org/10.55681/jige.v5i1.9679>
- Tandungan, A. A. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Profesi Ners Universitas Hasanuddin Makassar Terhadap Kejadian Pandemi Covid-19*. Universitas Hasanuddin.
- Tanjung, N. H. (2023). Peran Layanan Informasi Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di Mas Al Asy'ariyah Medan Krio. *Pema (Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 53–60. <https://doi.org/10.56832/pema.v3i2.353>
- Tendean, A. F., Pitoy, F. F., Ruku, D. M., dan Logo, J. (2022). Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 67–74.
- Uwa, L. F., Milwati, S., dan Sulastri S. (2020). Hubungan Antara Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1).
- Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 346–360.
- WHO (World Health Organization). (2021). 1.121. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Zakiyah, N., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., dan Bandung, D. (2023). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Gunung Djati Conference Series*, 23.