



Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula

Nurul Puspita Anggraeni^{1*}, Nutrisia Nu'im Haiya², Moch. Aspihan³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia
email: izaazzahra17@gmail.com¹

Article Info :

Received:
10-02-2026
Revised:
18-02-2026
Accepted:
20-02-2026

Abstract

Final-year students are vulnerable to academic stress due to the demands of completing their thesis. Unmanaged stress can affect eating patterns and lead to changes in nutritional status. This study aimed to determine the relationship between stress levels and nutritional status among final-year undergraduate nursing students at Sultan Agung Islamic University (UNISSULA). This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. A total of 138 final-year students were selected using purposive sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while nutritional status was assessed using the Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Gamma test. The results showed that most respondents experienced very severe stress (71.74%) and had normal nutritional status (47.83%). The Gamma test revealed a p-value of 0.003 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.429, indicating a significant relationship with moderate strength between stress levels and nutritional status. Conclusion there is a significant relationship between stress levels and nutritional status among final-year undergraduate nursing students at UNISSULA. Effective stress management is essential to maintain optimal nutritional status and overall health.

Keywords: Stress Level, Nutritional Status, Final-Year Students, PSS-10, BMI.

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan penyusunan skripsi. Stres yang tidak terkelola dapat memengaruhi pola makan dan berpotensi menyebabkan perubahan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 138 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, sedangkan status gizi diukur berdasarkan *Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *Uji Gamma*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sangat berat (71,74%) dan memiliki status gizi normal (47,83%). Hasil uji Gamma menunjukkan nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,429, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara tingkat stres dan status gizi. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA. Pengelolaan stres yang baik diperlukan untuk menjaga status gizi dan kesehatan mahasiswa.

Kata kunci: Tingkat Stres, Status Gizi, Mahasiswa Tingkat Akhir, PSS-10, IMT.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh proses pendidikan di perguruan tinggi dengan tuntutan akademik yang menuntut tanggung jawab intelektual, emosional, dan sosial secara simultan sebagaimana dijelaskan oleh Lidia Danu et al. (2024) bahwa peran mahasiswa tidak hanya sebagai peserta didik tetapi juga sebagai agen perubahan dalam masyarakat. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat sebelumnya karena kewajiban menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan akademik. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan penelitian ilmiah secara mandiri dalam kurun waktu tertentu yang memerlukan kesiapan mental dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik. Tekanan akademik yang meningkat selama proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi mulai dari penentuan topik penelitian hingga keterbatasan waktu bimbingan yang berdampak pada munculnya tekanan psikologis sebagaimana diungkapkan oleh Wijayanti et al. (2019) bahwa tuntutan akademik berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengakses referensi ilmiah yang relevan serta menghadapi proses revisi berulang yang memerlukan energi fisik dan mental secara terus-menerus. Kondisi tersebut mendorong munculnya tekanan emosional yang mempengaruhi keseimbangan psikologis mahasiswa selama masa penyusunan tugas akhir. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi performa akademik serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Stres akademik merupakan respon individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan adaptasi yang dimiliki sebagaimana dinyatakan oleh Multazami (2022) bahwa tekanan akademik dapat memicu reaksi fisiologis, emosional, dan perilaku yang berdampak pada kondisi kesehatan mahasiswa. Individu yang mengalami stres cenderung menunjukkan perubahan perilaku makan sebagai bentuk mekanisme koping terhadap tekanan psikologis yang dihadapi. Perubahan pola makan tersebut dapat berupa peningkatan maupun penurunan nafsu makan yang berdampak pada keseimbangan asupan gizi harian. Gangguan perilaku makan yang terjadi secara terus-menerus berpotensi mempengaruhi status gizi mahasiswa secara signifikan.

Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 38% hingga 71% secara global dan mencapai 39,6% hingga 61,3% di kawasan Asia sebagaimana dipaparkan oleh World Health Organization (2020). Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tuntutan akademik yang tinggi sebagaimana dijelaskan oleh Putri (2022). Kondisi stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kebiasaan makan serta kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Perubahan gaya hidup yang tidak sehat pada mahasiswa tingkat akhir berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.

Status gizi mahasiswa menjadi indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan individu yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan energi tubuh sebagaimana diungkapkan oleh Manginte (2015) bahwa stres memiliki hubungan dengan status gizi pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung mengabaikan pola makan sehat akibat keterbatasan waktu dan kelelahan mental. Pola konsumsi makanan tinggi kalori serta kebiasaan mengonsumsi kafein berlebih sering kali digunakan sebagai strategi untuk mempertahankan konsentrasi selama menyusun skripsi sebagaimana dijelaskan oleh Putri (2022). Perilaku makan yang tidak teratur berkontribusi terhadap perubahan indeks massa tubuh mahasiswa.

Gangguan pola makan akibat stres akademik dapat memicu perilaku *emotional eating* sebagaimana dijelaskan oleh Roziqil dan Puteri (2024) bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respon emosional terhadap stres. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan maupun kekurangan gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Ketidakseimbangan asupan nutrisi dalam jangka waktu tertentu berpotensi mempengaruhi status kesehatan mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Zulhadiman et al. (2024) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan risiko gangguan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil studi menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan perilaku makan serta asupan zat gizi mahasiswa sebagaimana dijelaskan oleh Wijayanti et al. (2019) bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami perubahan pola konsumsi makanan. Kondisi tersebut berpotensi mempengaruhi status gizi mahasiswa sebagaimana dikemukakan oleh Multazami (2022) bahwa stres berkontribusi terhadap perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Manginte (2015) juga menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan status gizi pada mahasiswa keperawatan. Pendekatan analisis hubungan antar variabel dalam penelitian kesehatan memerlukan pengujian statistik yang tepat sebagaimana dijelaskan oleh Yaldi et al. (2022) dalam penerapan uji multikolinieritas pada penelitian sumber daya manusia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2021 melalui wawancara terhadap sepuluh mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa tujuh mahasiswa mengalami gejala stres berupa kecemasan, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, serta kesulitan berkonsentrasi selama proses penyusunan skripsi. Dua mahasiswa dari kelompok tersebut mengalami peningkatan nafsu makan sedangkan empat mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan dan satu mahasiswa tidak

mengalami perubahan pola makan. Tiga mahasiswa lainnya tidak menunjukkan gejala yang mengarah pada kondisi stres selama proses penyusunan tugas akhir. Fenomena tersebut menggambarkan adanya kecenderungan perubahan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir yang berpotensi mempengaruhi status gizi selama masa penyusunan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres sebagai variabel bebas dengan status gizi sebagai variabel terikat pada mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi penelitian berjumlah 210 mahasiswa semester 7, dengan jumlah sampel sebanyak 138 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa semester akhir yang mengalami perubahan berat badan serta bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang mengundurkan diri atau tidak mengikuti proses penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2025 hingga Januari 2026 di lingkungan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres serta pengukuran Indeks Massa Tubuh melalui timbangan digital dan microtoise untuk menentukan status gizi responden. Uji validitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,78 yang menandakan bahwa kuesioner memiliki validitas yang memadai. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan nilai $\geq 0,80$ sebagai indikator reliabel. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden serta analisis bivariat menggunakan uji Gamma guna mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara tingkat stres dengan status gizi yang keduanya berskala ordinal, dengan hasil uji menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003 pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data ini dilaksanakan pada bulan November–Januari 2026 pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) dengan jumlah sampel 138. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner tingkat stres (Perceived Stress Scale) dengan total 10 pertanyaan, dan status gizi (melakukan pengukuran IMT dengan menggunakan timbangan digital) dan secara langsung didampingi oleh peneliti agar responden mudah ketika menjawab pertanyaan.

Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan sampel penelitian dari kedua variabel penelitian. Analisis univariat dilakukan pada karakteristik responden (nama, jenis kelamin, usia). Variabel tingkat stres dan status gizi. Berikut penjelasan analisis univariat berdasarkan tabel berikut ini:

Tabel 1. Analisis Univariat Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	30	21,74%
Perempuan	108	78,26%
Total	138	100,00

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diperoleh hasil responden paling dominan adalah responden perempuan sebanyak 108 (78,26%) responden dan laki-laki sebanyak 30 (21,74%) responden.

Tabel 2. Analisis Univariat Umur

Variabel	Mean	Standar (SD)	Deviasi	Min-Maks
----------	------	--------------	---------	----------

Usia (Tahun)	21,70	0,844	20-24
--------------	-------	-------	-------

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil rata-rata responden adalah berusia 22 tahun dengan standar deviasi 0,844. Usia termuda mahasiswa adalah 20 tahun dan usia tertua adalah 24 tahun.

Tabel 3. Analisis Univariat Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stres Sedang	2	1,45%
Stres Berat	37	26,81%
Stres Sangat Berat	99	71,74%
Total	138	100,00

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa tingkat stres responden dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale* pada responden didapatkan hasil paling tinggi yaitu stres sangat berat sebanyak 99 (71,74%), stres berat sebanyak 37 (26,81%), dan stress sedang 2 (1,45%) responden.

Tabel 4. Analisis Univariat Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat Badan Kurang (<i>Underweight</i>)	48	34,78%
Berat Badan Normal	66	47,83%
Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)	8	5,80%
Obesitas I	14	10,14%
Obesitas II	2	1,45%
Total	138	

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel didapatkan hasil bahwa status gizi responden dengan menggunakan pengukuran IMT pada responden didapatkan hasil bahwa paling banyak yaitu berat badan normal sebanyak 66 (47,83%), berat badan kurang (*underweight*) sebanyak 48 (34,78%), obesitas I sebanyak 14 (10,14%), kelebihan berat badan (*overweight*) sebanyak 8 (5,80%), dan obesitas II 2 (1,45%) responden.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Di penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir s1 fakultas ilmu keperawatan UNISSULA.

Tabel 5 Analisis Bivariat

Tingkat Stres	Status Gizi					Total	P Value	Korelasi
	Berat Badan Kurang	Berat Badan Normal	Kelebihan Berat Badan	Obesitas I	Obesitas II			
Stres Sedang	1	1	0	0	0	2	0,003	0,429
Stres Berat	18	17	2	0	0	37		

Stres						
Sangat Berat	29	48	6	14	2	99
Total	48	66	8	14	2	138

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diatas di didapatkan hasil dari uji gamma bahwa nilai *approximate significance* (P-Value) sebesar 0,003, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir s1 fakultas ilmu keperawatan UNISSULA. Nilai korelasi yang didapat sebesar 0,429 maka bisa diartikan bahwa kekuatan hubungan antara tingkat stress dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir s1 fakultas ilmu keperawatan UNISSULA adalah sedang.

Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula

Tingkat stres responden pada penelitian ini didominasi oleh kategori stres sangat berat sebanyak 99 responden (71,74%), diikuti stres berat sebanyak 37 responden (26,81%), serta stres sedang sebanyak 2 responden (1,45%). Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang menilai persepsi individu terhadap kondisi psikologis selama satu bulan terakhir melalui sepuluh item pertanyaan dengan lima pilihan respons (Aisha Zahwa Shabira et al., 2024). Tingginya proporsi mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat mencerminkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Lidia Danu et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan akademik yang kompleks dan target penyelesaian studi dalam waktu terbatas. Aulia et al. (2024) juga menyatakan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan dapat memicu ketidakseimbangan kondisi psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa yang berada pada fase penyusunan tugas akhir cenderung menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berdampak terhadap kondisi emosional dan kognitif. Hariaty et al. (2023) mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres akibat beban akademik dan tanggung jawab penelitian. Darmawan dan Djaelani (2022) mengidentifikasi bahwa ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik dapat mempengaruhi mekanisme coping mahasiswa selama masa studi. Kondisi psikologis yang tidak stabil seringkali memengaruhi perilaku sehari-hari termasuk pola makan dan gaya hidup. World Health Organization (2020) mencatat bahwa stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental individu. Adinda Aprilia et al. (2022) menambahkan bahwa stres pada mahasiswa dapat memicu perubahan perilaku yang berhubungan dengan status kesehatan.

Perubahan kondisi psikologis akibat stres dapat mempengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh melalui mekanisme hormonal yang berkaitan dengan nafsu makan. Putri (2022) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir seringkali berhubungan dengan perubahan pola konsumsi makanan tinggi kalori serta gangguan durasi tidur. Gusni et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan mengalami emotional eating sebagai respons terhadap tekanan akademik. Roziqil dan Puteri (2024) menyatakan bahwa emotional eating yang tidak terkontrol dapat berdampak pada peningkatan atau penurunan asupan energi harian. Zulhadiman et al. (2024) mengemukakan bahwa stres akademik juga berkaitan dengan risiko terjadinya gangguan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir. Haryana et al. (2023) menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa generasi Z yang dipengaruhi oleh stres dapat berdampak pada kualitas pola konsumsi makanan.

Respons fisiologis terhadap stres seringkali menyebabkan perubahan kebiasaan makan yang berpotensi mempengaruhi status gizi individu. Multazami (2022) mengemukakan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat memicu ketidakseimbangan antara kebutuhan energi dan asupan nutrisi harian. Wijayanti et al. (2019) menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan dengan perilaku makan serta asupan zat gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Manginte (2015) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi berpotensi mengalami perubahan status gizi akibat gangguan metabolisme tubuh. Leviana dan Agustina (2024) menyebutkan bahwa pola makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi

keseimbangan status gizi individu. Budiman et al. (2021) menjelaskan bahwa status gizi yang diukur melalui indeks massa tubuh dapat mencerminkan kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Gangguan psikologis yang berkaitan dengan stres dapat mempengaruhi sistem pencernaan serta proses penyerapan zat gizi dalam tubuh. Angesti dan Manikam (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko mengalami perubahan status gizi akibat tekanan akademik yang tinggi. Fatwi (2025) mengemukakan bahwa tingkat stres yang tidak terkontrol dapat berdampak pada perilaku makan serta keseimbangan energi tubuh. Amelia et al. (2025) menyatakan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan pola makan dan durasi tidur yang berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Multazami (2022) juga menegaskan bahwa kondisi stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan perubahan gaya hidup yang berdampak pada kesehatan fisik. Wijayanti et al. (2019) menunjukkan bahwa stres akademik berperan dalam menentukan kualitas asupan nutrisi mahasiswa.

Stres pada usia dewasa muda seringkali diikuti dengan perubahan kebiasaan makan baik berupa peningkatan maupun penurunan nafsu makan. Roziqil dan Puteri (2024) menyatakan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kalori sebagai bentuk coping mechanism. Gusni et al. (2022) menjelaskan bahwa emotional eating pada mahasiswa dapat memicu konsumsi makanan berlebihan. Zulhadiman et al. (2024) mengemukakan bahwa stres akademik dapat meningkatkan risiko gangguan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir. Putri (2022) menambahkan bahwa konsumsi makanan cepat saji meningkat pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi. Haryana et al. (2023) menunjukkan bahwa gaya hidup yang dipengaruhi stres dapat mempengaruhi keseimbangan status gizi individu.

Kondisi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir memiliki implikasi terhadap perubahan komposisi tubuh. Manginte (2015) menyatakan bahwa gangguan metabolisme akibat stres dapat mempengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh. Angesti dan Manikam (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik berpotensi menyebabkan perubahan indeks massa tubuh mahasiswa. Fatwi (2025) mengemukakan bahwa stres dapat berkontribusi terhadap terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Amelia et al. (2025) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan mengalami perubahan status gizi. Budiman et al. (2021) menjelaskan bahwa pengukuran indeks massa tubuh merupakan indikator penting dalam menilai status kesehatan individu.

Hasil penelitian yang menunjukkan dominasi tingkat stres sangat berat pada mahasiswa tingkat akhir menggambarkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental selama masa studi. Aulia et al. (2024) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat mempengaruhi performa akademik dan kondisi kesehatan secara umum. Lidia Danu et al. (2024) mengemukakan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa. Adinda Aprilia et al. (2022) menegaskan bahwa stres memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek kesehatan termasuk status gizi. Aisha Zahwa Shabira et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa. Hariaty et al. (2023) menekankan pentingnya manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental.

Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula

Status gizi merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan individu yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi, proses metabolisme, serta pemanfaatan nutrisi dalam tubuh sebagaimana dijelaskan oleh Budiman et al. (2021) melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh sebagai parameter objektif. Mahasiswa tingkat akhir termasuk kelompok usia dewasa muda yang masih berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan sehingga kebutuhan zat gizi relatif tinggi untuk menunjang aktivitas fisik dan kognitif selama masa studi menurut Angesti & Manikam (2020). Aktivitas akademik yang padat menuntut kesiapan fisik yang optimal agar mampu mempertahankan konsentrasi dan daya tahan tubuh selama proses penyusunan tugas akhir sebagaimana digambarkan oleh Lidia Danu et al. (2024) pada mahasiswa tingkat akhir bidang kesehatan. Kondisi kesehatan yang optimal sangat ditentukan oleh kecukupan asupan nutrisi yang dikonsumsi setiap hari sebagaimana dinyatakan oleh Leviana & Agustina (2024) dalam kajian mengenai hubungan pola makan dan status gizi. Keadaan gizi yang tidak seimbang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan yang dapat mempengaruhi produktivitas belajar mahasiswa sebagaimana dilaporkan oleh Haryana et al. (2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi status gizi responden paling banyak berada pada kategori berat badan normal sebanyak 66 responden (47,83%), diikuti oleh berat badan kurang sebanyak 48 responden (34,78%). Kategori obesitas I ditemukan pada 14 responden (10,14%), kelebihan berat

badan sebanyak 8 responden (5,80%), serta obesitas II sebanyak 2 responden (1,45%). Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki status gizi dalam kategori normal meskipun masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori *underweight*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh Fatwi (2025) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori status gizi normal. Pola distribusi status gizi yang serupa juga dilaporkan oleh Multazami (2022) yang menunjukkan adanya variasi status gizi pada mahasiswa akibat perbedaan pola makan dan tingkat stres.

Proporsi mahasiswa dengan status gizi normal menggambarkan adanya keseimbangan antara kebutuhan energi dan asupan nutrisi harian sebagaimana diuraikan oleh Wijayanti et al. (2019) dalam penelitian mengenai perilaku makan mahasiswa tingkat akhir. Aktivitas akademik yang tinggi dapat mendorong mahasiswa untuk mempertahankan kondisi fisik melalui konsumsi makanan yang cukup guna mendukung proses belajar. Kondisi tersebut dapat menjadi indikator bahwa sebagian mahasiswa memiliki pola makan yang relatif baik selama masa penyusunan skripsi sebagaimana dijelaskan oleh Amelia et al. (2025). Keseimbangan nutrisi yang baik berperan penting dalam menjaga fungsi metabolisme tubuh serta daya tahan terhadap tekanan akademik sebagaimana diungkapkan oleh Aulia et al. (2024). Keadaan gizi yang optimal memungkinkan mahasiswa mempertahankan performa akademik selama menghadapi tuntutan tugas akhir sebagaimana digambarkan oleh Hariaty et al. (2023).

Proporsi responden dengan berat badan kurang yang mencapai 34,78% menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang berpotensi mengalami defisit energi akibat perubahan pola makan selama masa studi sebagaimana dijelaskan oleh Manginte (2015). Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi nafsu makan sehingga menyebabkan penurunan asupan makanan harian pada sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh dan berdampak pada penurunan berat badan sebagaimana dijelaskan oleh Gusni et al. (2022) melalui fenomena *emotional eating*. Penurunan status gizi pada usia dewasa muda dapat mempengaruhi kemampuan kognitif serta konsentrasi belajar sebagaimana dilaporkan oleh Adinda Aprilia et al. (2022). Keadaan malnutrisi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya defisiensi mikronutrien yang berdampak pada kesehatan jangka panjang sebagaimana diuraikan oleh Zulhadiman et al. (2024).

Kategori kelebihan berat badan dan obesitas pada sebagian responden menunjukkan adanya kecenderungan konsumsi makanan tinggi kalori sebagai respons terhadap tekanan akademik sebagaimana dijelaskan oleh Putri (2022). Perubahan perilaku makan akibat stres dapat meningkatkan konsumsi makanan cepat saji atau minuman berkafein yang berpotensi meningkatkan indeks massa tubuh. Kondisi tersebut berkaitan dengan strategi *coping* yang tidak adaptif dalam menghadapi tekanan akademik sebagaimana dijelaskan oleh Darmawan & Djaelani (2022). Peningkatan berat badan pada usia dewasa muda dapat menjadi faktor risiko terjadinya gangguan metabolik di masa mendatang. Risiko tersebut meliputi diabetes mellitus, hipertensi, serta dislipidemia sebagaimana dijelaskan oleh Roziqil & Puteri (2024).

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami perubahan gaya hidup selama proses penyusunan skripsi yang mempengaruhi pola konsumsi makanan sebagaimana dijelaskan oleh Aisha Zahwa Shabira et al. (2024). Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan perubahan frekuensi makan serta kualitas makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh sehingga berdampak pada status gizi mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas asupan nutrisi sebagaimana dilaporkan oleh World Health Organization (2020). Perubahan gaya hidup selama masa studi juga berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada mahasiswa sebagaimana diuraikan oleh Haryana et al. (2023).

Variasi status gizi yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki respons yang berbeda terhadap tekanan akademik selama masa studi sebagaimana dijelaskan oleh Multazami (2022). Perbedaan respons tersebut dapat dipengaruhi oleh pola *coping*, aktivitas fisik, serta kebiasaan makan harian mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung mempertahankan keseimbangan asupan nutrisi selama masa penyusunan skripsi sebagaimana dilaporkan oleh Aulia et al. (2024). Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa menjaga stabilitas berat badan meskipun menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Respons adaptif terhadap stres dapat membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan fisik dan mental sebagaimana dijelaskan oleh Hariaty et al. (2023).

Keadaan status gizi yang beragam pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya interaksi antara faktor psikologis dan perilaku makan selama masa studi sebagaimana dilaporkan oleh Wijayanti et al. (2019). Pola makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional dapat menyebabkan peningkatan maupun penurunan berat badan pada individu. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa stres akademik memiliki potensi untuk mempengaruhi keseimbangan nutrisi pada mahasiswa. Keseimbangan status gizi yang baik sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas akademik serta kesehatan jangka panjang sebagaimana dijelaskan oleh Leviana & Agustina (2024). Keadaan gizi yang optimal dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir dengan kondisi fisik yang lebih stabil sebagaimana diuraikan oleh Fatwi (2025).

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula

Analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 138 responden mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA, mayoritas mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 99 responden (71,74%), diikuti stres berat sebanyak 37 responden (26,81%), serta stres sedang sebanyak 2 responden (1,45%). Distribusi status gizi berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh memperlihatkan bahwa sebanyak 66 responden (47,83%) memiliki status gizi normal, 48 responden (34,78%) berada pada kategori *underweight*, 14 responden (10,14%) termasuk obesitas I, 8 responden (5,80%) *overweight*, serta 2 responden (1,45%) obesitas II. Hasil uji gamma menghasilkan nilai *p* value sebesar 0,003 pada taraf signifikansi 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa. Nilai korelasi sebesar 0,429 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antar variabel berada pada kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa perubahan kondisi psikologis memiliki keterkaitan nyata terhadap kondisi fisik mahasiswa tingkat akhir (Aisha Zahwa Shabira et al., 2024).

Tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu faktor dominan yang berkontribusi terhadap peningkatan stres selama proses penyusunan skripsi. Hariaty et al. (2023) menyatakan bahwa beban tugas akhir seringkali memicu ketegangan psikologis yang berdampak pada perubahan perilaku sehari-hari mahasiswa. Lidia Danu et al. (2024) juga mengemukakan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat memengaruhi stabilitas emosi serta kebiasaan hidup sehat. Aulia et al. (2024) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berhubungan erat dengan tingkat stres yang dialami selama masa studi akhir. World Health Organization (2020) bahkan menyebutkan bahwa kelompok usia produktif seperti mahasiswa memiliki prevalensi stres yang cukup tinggi akibat tekanan lingkungan akademik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh yang berkaitan dengan status gizi individu.

Perubahan pola makan seringkali menjadi respons yang muncul ketika individu mengalami stres dalam jangka waktu tertentu. Wijayanti et al. (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami perubahan perilaku makan baik berupa peningkatan maupun penurunan asupan makanan. Multazami (2022) menambahkan bahwa stres berhubungan dengan ketidakteraturan waktu makan yang berdampak pada keseimbangan energi tubuh. Gusni et al. (2022) menemukan bahwa stres berkaitan dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa keperawatan. Roziqil dan Puteri (2024) juga mengungkapkan bahwa kondisi emosional yang tidak stabil dapat mendorong individu mengonsumsi makanan secara berlebihan atau sebaliknya kehilangan nafsu makan. Pola makan yang tidak terkontrol tersebut pada akhirnya memengaruhi status gizi mahasiswa.

Mahasiswa dengan status gizi lebih cenderung meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori ketika mengalami stres. Putri (2022) menyebutkan bahwa konsumsi makanan berlemak dan tinggi energi seringkali menjadi bentuk *coping mechanism* terhadap tekanan psikologis. Amelia et al. (2025) menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan peningkatan asupan energi akibat kebiasaan makan berlebih. Zulhadiman et al. (2024) menemukan bahwa stres akademik berpotensi meningkatkan risiko gangguan makan pada mahasiswa tingkat akhir. Fatwi (2025) menyatakan bahwa perubahan perilaku makan akibat stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Haryana et al. (2023) menggambarkan bahwa gaya hidup generasi Z yang rentan terhadap stres dapat memicu perubahan signifikan terhadap kebiasaan konsumsi makanan.

Mahasiswa dengan status gizi kurang umumnya menunjukkan penurunan nafsu makan akibat tekanan emosional yang dialami. Angesti dan Manikam (2020) menyatakan bahwa stres berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan asupan nutrisi pada mahasiswa tingkat akhir. Manginte

(2015) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan berat badan akibat gangguan metabolisme tubuh. Adinda Aprilia et al. (2022) juga menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kondisi status gizi pada mahasiswa. Leviana dan Agustina (2024) mengemukakan bahwa ketidakseimbangan pola makan dapat memengaruhi kondisi status gizi seseorang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres memiliki dampak multidimensional terhadap keseimbangan nutrisi individu.

Respons fisiologis tubuh terhadap stres turut berperan dalam perubahan status gizi mahasiswa. Darmawan dan Djaelani (2022) menjelaskan bahwa stres memicu sekresi hormon tertentu yang dapat memengaruhi metabolisme energi. Budiman et al. (2021) menyebutkan bahwa status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor internal tubuh termasuk kondisi hormonal. Aisha Zahwa Shabira et al. (2024) menemukan bahwa stres berperan dalam perubahan status gizi melalui mekanisme biologis yang kompleks. Multazami (2022) menegaskan bahwa ketidakseimbangan metabolisme akibat stres dapat berdampak pada berat badan individu. Putri (2022) menyatakan bahwa gangguan metabolik akibat stres dapat memengaruhi indeks massa tubuh mahasiswa.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan pada penelitian ini. Angesti dan Manikam (2020) menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir. Manginte (2015) melaporkan bahwa stres berkaitan dengan perubahan indeks massa tubuh mahasiswa keperawatan. Amelia et al. (2025) menyatakan bahwa stres memiliki kontribusi terhadap perubahan status gizi mahasiswa tingkat akhir. Aisha Zahwa Shabira et al. (2024) juga menemukan hubungan bermakna antara tingkat stres dan status gizi pada mahasiswa. Wijayanti et al. (2019) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres individu maka semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakseimbangan status gizi.

Kondisi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan akademik berpotensi mengalami perubahan status gizi akibat stres yang dialami. Hariaty et al. (2023) menyatakan bahwa tekanan akademik menjadi faktor utama peningkatan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Lidia Danu et al. (2024) mengemukakan bahwa stres akademik berkaitan dengan perubahan perilaku kesehatan mahasiswa. Aulia et al. (2024) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memengaruhi kebiasaan hidup sehat individu. Haryana et al. (2023) menegaskan bahwa gaya hidup mahasiswa memiliki hubungan dengan status gizi. Fatwi (2025) menyebutkan bahwa pengelolaan stres menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan status gizi mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA pada bulan Januari 2026, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sangat berat yang mencerminkan tingginya tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi dan pemenuhan tuntutan akademik. Status gizi responden secara umum berada pada kategori normal, meskipun masih ditemukan mahasiswa dengan status gizi kurang maupun lebih yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan kondisi gizi pada sebagian mahasiswa. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa dengan nilai p-value sebesar 0,003 ($< 0,05$) dan kekuatan hubungan pada kategori sedang, sehingga peningkatan tingkat stres berpotensi memengaruhi perubahan status gizi. Karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata usia 22 tahun yang berada pada fase dewasa muda dan memiliki kerentanan terhadap stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki keterkaitan dengan kondisi fisik mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Aisha Zahwa Shabira, Dea Asyifa Fitri, Lulu Sabrina Alamanda, & Nafisa Zayyan Aulia. (2024). Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 86–91. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.263>.

- Amelia, R., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Kurniawan, S. S. (2025). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 17(1), 67-77. <https://doi.org/10.35473/jgk.v17i1.639>.
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>.
- Aulia, W., Oktavia Nur Yanti, Abdullah, R. A., Taliki, S. N., Ibrahim, J. N., Agustin, D., Permatasari, N. I., Kusumaninggar, T. S., Hasanah, R. N., & Saputra, R. D. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>.
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., ... & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6-15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>.
- Darmawan, D., & Djaelani, M. (2022). Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid-19. *Ekonomi, Keuangan, Investasi Dan Syariah (EKUITAS)*, 3(3), 429–433. <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v3i3.1316>.
- Fatwi, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Stres Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan (Fik) Universitas Teuku Umar. *Jurnal Biogenerasi*, 10(2), 1552-1558. <https://doi.org/10.30605/biogenerasi.v10i2.6137>.
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155-161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>.
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45-51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>.
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya hidup generasi Z dalam konteks perilaku makan, tingkat stres, kualitas tidur dan kaitannya dengan status gizi: Literature review. *Jurnal gizi kerja dan produktivitas*, 4(2), 267-282. <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24990>.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>.
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>.
- Manginte, A. B. (2015). Hubungan antara stres dengan status gizi mahasiswa program S1 keperawatan semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *AgroSainT*, 6(3), 182-192. <https://doi.org/10.47178/agro.v6i3.326>.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan pola konsumsi makanan tinggi kalori dan kopi, durasi tidur, dan tingkat stress dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464-474. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.464-474>.
- Roziqil, P., & Puteri, A. D. (2024). Hubungan Stress dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 365-371. <https://doi.org/10.37985/plenaryhealth.v1i3.633>.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of nutrition College*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>.
- World Health Organization (2020). *Prevalensi tingkat stres 15 januari 2022*.
- Yaldi, E., Pasaribu, J. P. K., Suratno, E., Kadar, M., Gunardi, G., Naibaho, R., Hati, S. K., & Aryati, V. A. (2022). Penerapan Uji Multikolinieritas Dalam Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia.

Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan (JUMANAGE), 1(2), 94–102.

<https://doi.org/10.33998/jumanage.2022.1.2.89>.

Zulhadiman, Z., Yuhasnara, S. M., & Muslihah, N. (2024). Tingkat Stres Akademik Dan Risiko Eating disorder Pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya: A Crossectional Study. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 188-195. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.40418>.