

**HUBUNGAN TINGKAT STRES PSIKOLOGI TERHADAP SIKAP
DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)



Disusun Oleh :
DESY TUNJUNGSARI
1707026025

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG
2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Desy Tunjungsari

NIM 1707026025

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN TINGKAT STRES PSIKOLOGI TERHADAP SIKAP DAN
PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, Juni 2024



Desy Tunjungsari
NIM. 1707026025



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan, Semarang 50185

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Tingkat Stres Psikologi terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang
Penulia : Desy Tunjungsari
NIM : 1707026025
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 20 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Dwi Hartanti, S. Gz., M. Gizi
NIP: 198610062023212039

Penguji II,

D. Widiastuti, M. Ag.
NIP: 197503192009012003

Pembimbing I,

Nur Hayati, S. Pd., M. Si
NIP: 1977122520009122001

Pembimbing II,

Zana Fitriana Octavia, S.Gz., M. Gizi
NIP: 199210212019032015

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.,
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana semestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Desy Tunjungsari
NIM : 1707026025
Fakultas/jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Psikologi Terhadap Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, Juni 2024

Pembimbing II

Pembimbing I



Nur Hayati, S. Pd, M. Si.
NIP. 197711252009122001



Zana Fitriana Octavia, S. Gz, M. Gizi.
NIP. 199210212019032015

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dalam penyusunan skripsi ini dengan segala kerja keras, kesabaran, semangat, motivasi serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa adanya motivasi, dukungan serta doa tentunya penulis akan kesulitan untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan ketulusan hati dan rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada Bapak dan Ibu saya tercinta, bapak Samsudi dan ibu Siti Subandiyah yang telah membesarkan serta selalu memberikan cinta dan kasih sayang nya, nasehat, dan doa dalam setiap perjalanan penulis.
2. Kakak laki-laki saya Achmad Danang Setiadi, yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak ipar saya Mardhiyatun, yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada keluarga besar di Semarang dan Ungaran yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Muhammad Jilan Fahri yang selalu memberikan motivasi, dukungan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman terdekat saya Anita Fitriya, Vega, Febriyani, Syivana, dan Oktaviandro yang telah memberikan pengalaman menyenangkan, nasehat, dan do'a kepada penulis.

7. Teman-teman MI saya khususnya Atik Muafidah dan Afifatul Khal. Terima kasih atas doa dan dukungannya semoga kalian sukses.
8. Teman-teman enumerator saya Vega Fitriana, Miftakhul Anwar dan Alfian Nur Islami
9. Teman-teman kelas Gizi A 2017. Terima kasih atas doa dan dukungannya semoga kalian sukses.
10. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini, semoga kalian mendatangkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT.
11. Almamater tercinta Jurusan Gizi UIN Walisongo Semarang.

Hanya doa terbaik dan ucapan terimakasih yang data penulis berikan atas kebaikan kalian. *Jazaakumullah Khairan Katsiran Wa Jazaakumullah Ahsanal Jaza'*, semoga Allah SWT senantiasa membalas setiap kebaikan kalian. Serta kehidupan kalian semua juga dimudahkan dan diberkahi selalu oleh Allah SWT. Aamiin.

MOTTO

“Jangan takut atas penilaian orang lain terhadapmu karena kehidupanmu adalah milikmu. Tapi takutlah atas penilaian Allah terhadapmu karena kehidupanmu adalah milik-Nya”

(Al Habib Umar bin Hafidz)

ABSTRACT

Stress is defined as a condition that affects and threatens the safety of individuals, it can be physical, psychological, social or a combination of all of them. many demands that students have such as high GPA, assignments with fast time, student social events, not to mention the graduation requirements in the form of the thesis process as the final project. This situation causes stress, changes in eating patterns (emotional eating), nutritional intake, and sleep quality, therefore it can affect the case of excess nutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and attitudes and behaviors of balanced nutrition in final year students.

This research is a cross-sectional study. The sample used in this study were 81 students of the Faculty of Engineering, University of Semarang using the quota sampling method. Data on stress levels, attitudes and behavior of balanced nutrition were taken using the distribution of questionnaires directly to final year students. Based on the results of the gamma test showed a p value of 0.525 where $p \geq 0.05$. Based on the results of the gamma test, the p value is 0.001 where $p < 0.05$. there is no relationship between stress levels and balanced nutrition attitudes in final year students at the Faculty of Engineering, University of Semarang Class of 2019. there is a relationship between stress levels and balanced nutrition behavior in final year students at the Faculty of Engineering, University of Semarang. not applicable.

Keywords: *balanced nutrition, stress levels, attitudes, behaviors*

ABSTRAK

Stres didefinisikan sebagai kondisi yang mempengaruhi dan mengancam keselamatan individu, hal tersebut bisa berupa fisik, psikologis, sosial atau kombinasi dari semuanya. banyak tuntutan yang mahasiswa miliki misalnya tingginya IPK, penugasan dengan waktu yang cepat, acara sosial mahasiswa, belum lagi dengan syarat kelulusan berupa proses skripsi sebagai tugas akhir. Situasi ini menimbulkan terjadinya stres, berubahnya pola makan (*emotional eating*), asupan gizi, dan kualitas tidur maka dari itu dapat mempengaruhi dalam perkara kelebihan gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan *Cross-Setional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 81 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Semarang dengan menggunakan metode kuota sampling. Data tingkat stres, sikap dan perilaku gizi seimbang diambil menggunakan penyebaran kuesioner secara langsung kepada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil uji gamma menunjukkan nilai p value sebesar 0,525 atau $p \geq 0,05$. Berdasarkan hasil uji gamma menunjukkan nilai p value sebesar 0,001 dimana $p < 0,05$. tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang Angkatan 2019. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang. tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang karena kekuatan korelasi dari hubungan tingkat stres terhadap sikap gizi seimbang yaitu 0,525 dengan interpretasi lemah sehingga arah korelasinya negatif.

Kata kunci : gizi seimbang, tingkat stres, sikap, perilaku

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena telah memberikan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang ber judul: **“Hubungan Tingkat Stres Psikologi terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang”** guna memenuhi persyaratan untuk meraih gelar sarjana Gizi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Shalawat serta salam, senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, dan pengikutnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh umat manusia yaitu *Ad-diinul islam*. Berbagai hambatan dan kesulitan saya hadapi selama penyusunan skripsi ini. Namun, dengan kesabaran dan kesehatan serta bantuan semangat, dorongan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak sehingga, hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Angga Hardiansyah, S. Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi S1 UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Nur Hayati, S.Pd, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

5. Ibu Zana Fitriana Octavia, S. Gz, M. Gizi., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz, M. Gizi, Dosen Penguji I dengan segala kemampuannya untuk menguji dan membantu menyempurnakan penelitian ini supaya menjadilebih baik.
7. Ibu Dr. Widiastuti, M. Ag., Dosen Penguji II dengan segala kemampuannya untuk menguji dan membantu menyempurnakan penelitian ini supaya menjadilebih baik.
8. Dosen dan Staf Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi dan telah membantu mengantarkan penulis menyelesaikan tugas akhir.
9. Dekan Fakultas Teknik Universitas Semarang yang telah memberikan ijin penelitian ini kepada penulis

Saya menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan serta masih jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, serta pengalaman saya. Oleh karena itu, saya mengharapkan masukan dan saran untuk menunjang kesempurnaan penulisan skripsi ini. Doa saya panjatkan kepada Allah SWT agar penulisan skripsi ini bermanfaat bagi saya dan masyarakat umum serta perkembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 14 Juni 2024
Penulis

Desy Tunjungsi

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	vi
ABSTRAC	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Hasil Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Dewasa	11
1. Pengertian Dewasa.....	11
2. Karakteristik Dewasa	12
B. Sikap.....	12
1. Pengertian Sikap	12

2. Sikap Gizi Seimbang.....	13
3. Tingkatan Sikap	14
4. Komponen Sikap.....	15
5. Faktor yang Memengaruhi Sikap	15
6. Cara Pengukuran Sikap	16
C. Perilaku Gizi Seimbang.....	17
1. Definisi Perilaku Gizi Seimbang.....	17
2. Cara Mengukur Perilaku Gizi Seimbang	18
D. Stres.....	28
1. Pengertian Stres.....	28
2. Penyebab Stres	29
3. Tingkatan Stres	31
4. Dampak Stres.....	31
5. Mengukur Tingkat Stres.....	31
E. Hubungan Tingkat Stres terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang	344
F. Kerangka Teori.....	38
G. Kerangka Konsep.....	39
H. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Variabel dan Definisi Operasional	43
E. Prosedur Penelitian.....	46
F. Etika Penelitian	48
G. Pengolahan Data dan Analisa Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59

1. Gambaran Penelitian	59
2. Analisis Data	59
3. Univariat.....	61
4. Bivariat.....	63
B. Pembahasan.....	65
1. Karakteristik Responden	65
2. Analisis Univariat	66
3. Analisa Bivariat	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	82
RIWAYAT HIDUP.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian	7
Tabel 2	Definisi Operasional	43
Tabel 3	Interpretasi Hasil Uji Korelasi	58
Tabel 4	Usia Mahasiswa	60
Tabel 5	Jenis Kelamin Mahasiswa	60
Tabel 6	Tingkat Stres pada Mahasiswa	61
Tabel 7	Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa	62
Tabel 8	Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa	62
Tabel 9	Hubungan Tingkat Stres dengan Sikap Gizi Seimbang.....	63
Tabel 10	Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Gizi Seimbang	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Isi piringku	27
Gambar 2 Tumpeng Gizi Seimbang	28
Gambar 3 Kerangka Teori	38
Gambar 4 Kerangka Konsep Penelitian.....	39
Gambar 5 Prosedur Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 2	Lembar Persetujuan.....	83
Lampiran 3	Kuesioner KPSD	84
Lampiran 4	Kuesioner Sikap Gizi Seimbang	86
Lampiran 5	Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang	87
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Sikap Gizi Seimbang	89
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang	90
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik Univariat	91
Lampiran 9	Hasil Uji Statistik Bivariat	93
Lampiran 10	Mater Data.....	95
Lampiran 11	Tabulasi Data	99
Lampiran 12	Dokumentasi	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika seseorang telah selesai tumbuh secara fisik dan mencapai kematangan psikologis, dia dianggap dewasa dan mampu hidup berperan di antara orang dewasa lainnya. Menurut Jannah (2017) dibagi menjadi 2 periode, yaitu periode dewasa awal dengan rentang usia mulai dari 18 tahun sampai dengan usia 40 tahun, dan periode dewasa akhir dengan rentang usia 40 tahun sampai usia 60 tahun. Mahasiswa adalah individu yang biasanya berusia antara 18 dan 25 tahun. Selama periode ini, mereka memiliki kewajiban yang berkaitan dengan pertumbuhan pribadi mereka, termasuk mempersiapkan diri untuk dewasa. Orang-orang yang terdaftar di universitas, atau mereka berada di lembaga publik, swasta, atau lain yang setara dengan universitas dapat disebut sebagai mahasiswa (Hulukati, 2018).

Stres didefinisikan sebagai kondisi yang mempengaruhi dan mengancam keselamatan individu, hal tersebut bisa berupa fisik, psikologis, sosial atau kombinasi dari semuanya. Berbagai respon dapat dihasilkan dari stres, banyak peneliti yang telah menunjukkan bahwa respons ini merupakan indeks stres pribadi yang berguna serta dapat mengukur tingkat stres yang dialami seseorang. Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah stres (Purnama, 2017). Ada kesenjangan antara keterampilan manajemen stres individu dan tuntutan lingkungan dalam situasi stres (coping). Fernandez Gonzalez (2015) mencatat bahwa tekanan untuk meningkatkan prestasi dan keunggulan akademik juga dapat menyebabkan stres. Tekanan tersebut menjadi beban bagi

mahasiswa (Lutfianawati, 2021). Ketika seseorang sedang stres, mereka mungkin merasa tidak nyaman secara fisik, merasa sulit untuk berpikir jernih, dan menderita perubahan emosional termasuk mudah marah, sedih, cemas, dan bahkan emosional. Selain itu, stres dapat menyebabkan ketegangan meningkat, nafsu makan, dan konsentrasi menurun (Sumarna et al., 2018).

Berdasarkan hal tersebut prevalensi siswa yang mengalami stres adalah 38-71% secara global dan 39,6-61,3% di Asia (WHO, 2020). Berikut adalah kesimpulan dari tiga penelitian yang dilakukan di Asia ada 166 mahasiswa di Thailand, dan prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran adalah 30,84% tahun lalu. Di Filipina, ada 686 peserta dan tingkat stres mahasiswa kedokteran tahun ke-4 adalah 71,4%. Di Malaysia, dengan 396 peserta, prevalensi stres dikalangan mahasiswa kedokteran adalah 41,9% (Sherina MS, Rampal L., 2022). Disisi lain, siswa Indonesia yang mengalami stres sendiri mencapai hasil berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2019). Di Semarang, sebuah penelitian dengan 171 mahasiswa kedokteran menemukan prevalensi stres sebesar 62,2% (Yoyada, W.etal.,n.d.).

Dalam situasi seperti tersebut, banyak tuntutan yang mahasiswa miliki misalnya tingginya IPK, penugasan dengan waktu yang cepat, acara sosial mahasiswa, belum lagi dengan syarat kelulusan berupa proses skripsi sebagai tugas akhir. Situasi ini menimbulkan terjadinya stres, berubahnya pola makan (*emotionaleating*), asupan gizi, dan kualitas tidur maka dari itu dapat mempengaruhi dalam perkara kelebihan gizi (Angesti & Manikam, 2020).

Ada beberapa strategi umum untuk menangani stres, dan makan adalah salah satunya. Penelitian yang dilakukan oleh

Wijayanti et al. (2019) menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dan stres. Perubahan pola makan terkait stres yang berlangsung cukup lama dan berkelanjutan dapat berdampak pada nilai status gizi seseorang. Karena paparan berulang terhadap stresor dan ketidakmampuan untuk mengelola stres secara efektif, yang mengakibatkan nafsu makan menurun, siswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi sering memiliki status gizi yang buruk (Manginte, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan di Semarang menunjukkan hasil 95,4% remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan 84,6% tidak mendapatkan cukup serat dari makanannya (Setyawati, 2016). Penelitian di Gorontalo menyimpulkan bahwa 98,9% remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji (Wahyuni, 2019). Menurut data dari Global School Healthy Survey tahun 2015 memaparkan bahwa 93,6% siswa melaporkan kurang makan buah dan sayuran, 62,34% melaporkan minum minuman berkarbonasi, 75,7% melaporkan makan makanan beraroma, 65,2% melaporkan jarang sarapan, dan 65,2 persen melaporkan menjadi tidak aktif. fisik 42,5% (Kementerian Kesehatan, Indonesia, 2018). Senada dengan itu, penelitian yang dilakukan di Cianjur mengungkapkan bahwa hanya 5,5% anak-anak yang mengonsumsi lebih dari 120 gram sayuran setiap hari (Muthmainah, dkk., 2019).

Bagian penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh adalah gizi seimbang. Bermanfaat untuk memperoleh energi untuk melakukan tugas-tugas fisik secara teratur (Kartasapoetra & Marsetyo, 2012). Penelitian yang dilakukan Eli (2020), memiliki hasil bahwa mahasiswi yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik sebanyak 49 (72,1%) responden, sedangkan mahasiswi yang mempunyai perilaku gizi seimbang cukup buruk sebanyak 19

(27,9%) responden. Usia dewasa rentan terhadap gangguan makan dan perubahan fisik atau tubuh, seperti mengatur rasa lapar, mengikuti diet yang cukup ketat, dan mengurangi kalori dengan melewatkan sarapan. Perilaku ini dilakukan untuk menjaga berat badan ideal mereka. Banyak faktor, termasuk usia, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, lingkungan, dan dukungan keluarga, berdampak pada kebiasaan makan individu (Notoatmodjo, 2014). Kehidupan modern telah membawa perubahan dalam perilaku tidak sehat, seperti makan makanan *junk food*, makanan berat kalori, lemak, kolesterol, garam, dan serat (Basri, 2007).

Pola pikir seseorang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku ketika memilih makanan. Reaksi individu yang tetap tertutup terhadap stimulus atau objek yang dapat sangat bermanfaat bagi mereka merupakan indikasi bahwa sikap mereka memiliki pengaruh langsung pada perilaku mereka. Ada dua jenis sikap, baik dan negatif. Sikap positif akan dihasilkan dari perilaku positif, dan sebaliknya. Sikap buruk saja akan menyebabkan perilaku buruk, termasuk menghindari, menolak, dan bahkan terlibat dalam hal-hal yang merugikan. Sikap positif mungkin tidak secara langsung mendapat manfaat terhadap kesehatan, tetapi sikap negatif hampir pasti secara langsung dipengaruhi oleh sikap buruk terhadap kesehatan (Notoadmodjo, 2018)

Telah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti dan sebanyak 10 mahasiswa mengatakan bahwa dirinya merasa stres dengan berbagai tuntutan akademik yang dihadapi. Mahasiswa yang memanfaatkan makanan agar bisa meredakan stres dan beban berlebihan, menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat yang dapat berpengaruh pada status gizinya. Mahasiswa yang makan

sedikit bahkan tidak mau makan, karena tekanan dan beban yang terlampaui berat, sehingga berpengaruh pada status gizinya.

Dari uraian di atas dapat dilihat adanya mahasiswa yang mengalami stres akibat tuntutan akademik dan berpengaruh pada status gizinya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga peneliti terdorong melakukan penelitian yang berjudul hubungan tingkat stres psikologi dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan tingkat stres psikologi dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang ?
2. Apakah terdapat hubungan tingkat stres psikologi dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan tingkat stres psikologi terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah mengetahui terdapat hubungan tingkat stres psikologi dengan sikap dan perilaku mahasiswa tingkat akhir mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Semarang. Sedangkan tujuan penelitian secara khusus yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui terdapat hubungan tingkat stres psikologi dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.
2. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres psikologi dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres psikologi terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat
Sebagai informasi mengenai hubungan tingkat stres psikologi dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.
2. Bagi Institusi
Sebagai sarana evaluasi terkait dengan hubungan tingkat stres psikologi dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.
3. Bagi Peneliti
Dapat menambah pengetahuan dan wawasan ilmu mengenai hubungan tingkat stres psikologi dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 Dapat dijadikan sumber literatu penelitian selanjutnya terkait hubungan tingkat stres psikologi dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul, Dan Tahun Penelitian	Metode Penellitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Anggita Marlinda Septiani “Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku makan, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Lebih Pegawai RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta” 2022	<i>Cross sectional</i>	a. Variabel bebas: Pengetahuan gizi, perilaku makan dan tingkat stres. b. Variabel terikat: Status gizi lebih pegawai rumah sakit	a. Terdapat hubungan antara perilku makan dengan status gizi lebih. b. Terdapat hubungan tingkat stres dengan status gizi pegawai RSPON Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta
2.	Aisyah Nurkhopipah “Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi	<i>Cross sectional</i>	a. Variabel bebas: kebiasaan makan, tingkat stres, aktivitas fisik	a. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan IMT

No	Nama, Judul, Dan Tahun Penelitian	Metode Penellitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
	Seimbang dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 UNS Surakarta” 2019		dan pengetahuan gizi seimbang b. Variabel Terikat: IMT mahasiswa	mahasiswa karena beberapa faktor meliputi pengaruh tempat tinggal, dan uang saku. b. Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan IMT mahasiswa karena pilihan makan selama periode stres dapat mempengaruhi IMT. c. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan IMT. d. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT.

No	Nama, Judul, Dan Tahun Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Yustika Ramadhani “Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di Masa Pandemi Covid-19” 2022	<i>Cross sectional</i>	a. Variabel bebas: Pengetahuan dan sikap mahasiswa. b. Variabel terikat: Sikap dan perilaku gizi seimbang.	a. Tidak adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa. b. Terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa.
4.	Ayatun Fii Ilmi “Hubungan Perilaku <i>Emotional eating</i> , Asupan Energi dan Beban Kerja dengan Gejala Stres saat Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat STIKES Widya Dharma Husada Tangerang” 2023	<i>Cross sectional</i>	a. Variabel bebas: Perilaku, Asupan energi yang dikonsumsi dan beban kerja mahasiswa. b. Variabel terikat: Gejala stres	a. Terdapat hubungan perilaku <i>emotional eating</i> dengan gejala stres mahasiswa. b. Terdapat hubungan asupan energi dan beban kerja dengan gejala stres mahasiswa.

Pada penelitian ini memiliki perbedaan variabel dan lokasi dari penelitian-penelitian diatas. Variabel bebas yang digunakan peneliti yaitu tingkat stres mahasiswa, untuk variabel terikat yang digunakan peneliti yaitu sikap dan perilaku gizi seimbang serta sampel yang digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa tingkat akhir (sedang mengerjakan skripsi). Lokasi pada penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah Fakultas Teknik Universitas Semarang. Sejauh yang peneliti ketahui, saat ini belum ada penelitian yang dilakukan dengan desain yang serupa di wilayah tersebut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dewasa

1. Pengertian Dewasa

Kedewasaan merupakan keadaan yang berlangsung hingga seseorang tidak lagi menjadi anak-anak atau remaja. dalam hal perkembangan baik fisik maupun psikologis gender, gagasan, faktor, pendapat, dan lain sebagainya. Dewasa adalah keadaan telah dewasa, dan kedewasaan adalah proses, sarana, atau perbuatan menjadi dewasa (Iswati, 2018).

Klasifikasi usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 adalah sebagai berikut:

- a) Bayi dan balita usia < 5 tahun
- b) Anak-anak usia 5-9 tahun
- c) Remaja usia 10-18 tahun
- d) Dewasa usia 19-59 tahun
- e) Lansia usia \geq 60 tahun

Mahasiswa adalah mereka yang berumur antara 18 sampai 25 tahun telah mencapai kedewasaan. Mahasiswa berbeda satu sama lain dalam tuntutan mereka karena mereka adalah makhluk unik. Mahasiswa tidak pernah mampu memuaskan keinginannya sendiri dan tidak pernah mampu hidup sendiri. Oleh karena itu, mahasiswa disebut sebagai makhluk sosial. Perbedaan pendapat di antara orang-orang seringkali diakibatkan oleh perbedaan pendapat yang diungkapkan selama interaksi. Selanjutnya, ketika seseorang berkembang maka keinginannya juga akan meningkat (Hulukati, 2018).

2. Karakteristik Dewasa

Berikut karakteristik yang terdapat pada masa dewasa, antara lain:

a) Perkembangan Fisik

Perubahan penampilan akan terjadi pada individu yang memasuki masa dewasa, perubahan fisiologi seperti pertumbuhan dan perkembangannya akan memasuki fase teratas. Individu dewasa akan terlihat energik, inisiatif, tanggap serta kreatif karena memiliki daya tahan dan kesehatan yang prima (Putri, 2019).

b) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif dewasa akan tercipta menjadi lebih kompleks (Adila dan Kurniawan, 2020). Pola pikir pada masa dewasa cenderung lebih fleksibel, terstruktur dan kompeten, serta dalam segi kuantitas pengetahuan lebih baik (Putri, 2019).

c) Perkembangan Sosial dan Emosional

Tugas serta tanggungjawab akan bertambah besar seiringnya bertambahnya usia. Masa dewasa mengalami perubahan sosiologis dan emosional dan akan merubah interaksinya dengan orang lain dengan cara mengontrol emosi yang dikeluarkan (Agustina, 2020).

B. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan kondisi bagaimana cara menanggapi atau ketersediaan untuk berperilaku dalam berbagai rangsangan negatif yang berbeda dari objek atau masalah

tertentu. Pola pikir, perilaku, dan kapasitas antisipatif yang cenderung untuk beradaptasi dalam situasi sosial juga merupakan pengertian dari sikap (Notoatmodjo, 2014). Sikap seseorang terhadap menyikapi masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan diet, dapat mempengaruhi apakah mereka lebih setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang dibuat.

Dalam penelitian ini, sikap berfungsi sebagai variabel antara. Variabel antara adalah variabel yang tidak dapat dilihat atau diukur tetapi mengantari atau mengantarkan hubungan antara variabel independen dan dependen ke dalam hubungan tidak langsung. Variabel ini bertindak sebagai perantara antara variabel independen dan dependen, mencegah variabel independen memiliki dampak langsung pada bagaimana variabel dependen berubah atau muncul.. Selain itu, reaksi tertutup individu terhadap stimulus atau objek tertentu dikenal sebagai sikap mereka, dan itu sudah menggabungkan komponen pendapat dan emosi yang relevan (senang-tidak setuju, setuju-tidak setuju, baik-tidak-baik, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2014).

2. Sikap Gizi Seimbang

Menurut (Suhardjo, 2003) sejak kecil sikap manusia terhadap makanansangat dipengaruhi oleh pengalaman sendiri dan reaksi orang lain terhadap makanan. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan tersebut dapat membimbing seseorang untuk mengungkapkan apakah mereka suka atau tidak suka makanan yang akan dikonsumsi baik makanan bergizi seimbang atau tidak bergizi seimbang. Pemahaman

gizi seseorang yang tingkat lanjut ditunjukkan oleh pendekatan mereka terhadap penerapan gizi. Seseorang yang berpengetahuan luas di bidang nutrisi akan belajar bagaimana menerapkan pola makan sehat. Perilaku dipengaruhi langsung oleh sikap, sehingga sikap positif seseorang terhadap pola makan sehat akan memotivasinya, begitu pula sebaliknya. Jika seseorang memiliki sikap negatif terhadap penerapan pola makan seimbang, hal ini dapat mengakibatkan tindakan yang mendorong gizi buruk.

3. Tingkatan Sikap

Tingkatan sikap dibagi menjadi empat menurut Notoatmodjo (2014), yaitu:

a) Menerima (*receiving*)

Menerima dapat didefinisikan sebagai mengamati rangsangan yang dipancarkan suatu barang dan yang diinginkan.

b) Merespon (*responding*)

Seseorang dapat menunjukkan sikap dengan menyelesaikan tugas atau menanggapi pertanyaan. Ketika seseorang menerima sebuah ide, terlepas dari kenyataan apa yang mereka lakukan ketika mereka menerima tugas, mereka berusaha untuk menjawab pertanyaan.

c) Menghargai (*valuing*)

Meminta orang lain untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah adalah cara lain untuk mengukur sikap mereka.

- d) Bertanggung jawab (*responsible*)
Seorang individu pada akhirnya akan bertanggung jawab atas keputusannya dan konsekuensinya.

4. Komponen Sikap

Terdapat tiga unsur-unsur yang membentuk struktur sikap menurut Azwar (2012):

- a) Komponen kognitif (*cognitive*)
Sering disebut sebagai aspek perseptual, terdiri dari persepsi individu tentang subjek suatu sikap, tindakan dan pengamatan, pendapat, ide, pemikiran, pengalaman, dan keyakinan pribadi mengenai informasi orang lain.
- b) Komponen efektif (*affective*)
Merupakan perasaan yang mencakup komponen emosional subjek serta fitur positif dan buruk dari subjektivitas individu setiap orang.
- c) Komponen konatif (*conative*)
Komponen konatif merupakan faktor-faktor yang sering berdampak pada sikap yang dihadapi oleh seseorang.

5. Faktor yang Memengaruhi Sikap

Terdapat lima faktor yang memengaruhi sikap terhadap suatu objek yaitu (Azwar, 2012):

- a) Pengalaman pribadi
Selama waktu tertentu, pengalaman pribadi yang tidak terduga meninggalkan kesan yang pada akhirnya akan diproses oleh individu tersebut dan berdampak pada bagaimana sikap terbentuk.

- b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting
Dalam peristiwa ini orang lain dapat mempengaruhi pembentukan sikap jika sekelompok penduduk pedesaan memilih untuk mengindahkan saran dari pemimpin komunitas mereka.
- c) Kebudayaan
Sekelompok individu di suatu tempat biasanya dipengaruhi oleh budayanya, dan dalam hal ini, budaya sangat berperan terhadap terbentuknya sikap.
- d) Media masa
Proses pembentukan sikap dengan memberikan pengetahuan yang menciptakan pemikiran seseorang. Pikiran dan sikap masyarakat sangat dipengaruhi oleh media masa saat ini.
- e) Lembaga pendidikan
Ide dan konsep moral diajarkan dari lembaga pendidikan dan agama.

6. Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran Sikap menurut (Sugiyono, 2016) yaitu:

- a) Skala Guttman
Skala Guttman merupakan skala pengukuran dimana pertanyaan dijawab tegas dengan kategori “ya-tidak”, “benar-salah”, “positif-negarif”. Skala Guttman dapat digunakan dalam berbagai cara, termasuk pilihan ganda atau dalam bentuk checklist atau pemberian tangang centang.

b) Skala Likert

Skala Likert digunakan untuk menganalisis sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai suatu masalah. Variabel penelitian adalah fenomena sosial yang ditemukan melalui penelitian yang khusus untuk peneliti. Untuk setiap instrumen, respons skala Likert bervariasi dari positif ke negatif.

Kuesioner Skala Guttman dengan kategori “benar-salah” digunakan dalam penyelidikan ini. Ada kuesioner yang mengukur sikap terhadap gizi seimbang, seperti sikap terhadap makanan siap saji, sikap mengenai alasan di balik melewatkan sarapan, dan sikap mengenai konsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang. Sikap kebiasaan tentang kebiasaan makan, kebersihan makanan, latihan fisik, dan nutrisi yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh, serta sikap tentang nilai gizi makanan kemasan.

C. Perilaku Gizi Seimbang

1. Pengertian Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang. Dalam konteks penggunaan teknologi informasi, perilaku adalah penggunaan sesungguhnya dari teknologi (Doni, 2017). Notoatmodjo (2014) mengungkapkan bahwa ada proses yang terjadi dalam diri seseorang sebelum mereka mengadopsi kebiasaan baru, yang meliputi kesadaran, minat, evaluasi, percobaan, dan adopsi. Perilaku akan menjadi tahan lama jika pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif hadir ketika mengadopsi perilaku baru atau menerima yang sudah ada melalui proses seperti itu. Perilaku gizi seimbang mengacu

pada kebiasaan makan sehari-hari yang memberikan jenis, jumlah, dan kesesuaian zat gizi yang tepat bagi tubuh. Pengetahuan gizi seimbang, yang dapat diperoleh melalui kegiatan pendidikan, sangatlah penting karena menghindari penyakit akan sulit dilakukan tanpa pemahaman yang memadai (Ruth, dkk., 2021).

2. Cara Mengukur Perilaku Gizi Seimbang

Kuesioner dapat digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan secara kualitatif. Kuesioner merupakan daftar pertanyaan yang dibuat oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diinginkan. Ada dua bentuk pengambilan data dengan menggunakan kuesioner: tertutup dan terbuka. Pada kuesioner terbuka, partisipan menyikapi pertanyaan peneliti dengan mengutarakan pendapatnya secara bebas, sedangkan pada kuesioner tertutup partisipan merespons pertanyaan dengan hanya memilih opsi berdasarkan pendapat pribadinya..

Secara kuantitatif perilaku makan dapat dinilai melalui beberapa metode menurut Supariasa *et al.* (2016), yaitu:

1) Food Recall

Metode food recall 24 jam mempunyai prinsip yaitu dengan mencatat setiap jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama 24 jam sebelumnya. Hasil dari pencatatan 24 jam biasanya menghasilkan data kualitatif. Oleh karena itu, untuk mengumpulkan data kuantitatif, Anda harus menanyakan tentang asupan tepat setiap orang menggunakan alat ukuran rumah tangga (URT), yang biasanya digunakan setiap hari dan mencakup hal-hal

seperti sendok, gelas, piring, dan sejenisnya (Supariasa et al., 2016). Penilaian pendataan makanan harus sering dilakukan daripada selama beberapa hari karena hal itu akan menghasilkan data yang lebih representatif tentang kebiasaan makan individu daripada jika dilakukan hanya sekali (penarikan 24 jam tunggal / 1 x 24 jam) (Supariasa et al., 2016).

2) *Food Record*

Metode food record adalah teknik yang melibatkan pencatatan jumlah atau ukuran porsi yang dimakan orang. Pengukuran berat makanan atau ukuran rumah tangga (URT) digunakan untuk memperkirakan asupan makanan. Data tentang konsumsi makanan, seperti jumlah energi dan nutrisi yang dikonsumsi oleh individu, sering dikumpulkan dari temuan catatan makanan dan cukup akurat. (Supariasa et al., 2016).

3) *FFQ*

Food Frequency Questionnaire merupakan teknik untuk mengumpulkan informasi tentang seberapa sering berbagai makanan dikonsumsi, baik sebagai bahan baku atau sebagai makanan lengkap, selama jumlah waktu tertentu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun. Seberapa sering mereka dikonsumsi selama periode waktu tertentu termasuk dalam kuesioner ini. Bahan makanan yang sering digunakan atau dikonsumsi oleh responden adalah yang tercantum dalam daftar kuesioner. Ada dua jenis kuesioner frekuensi makanan: FFQ semi kuantitatif dan FFQ kualitatif yang mencakup nama makanan atau bahan makanan beserta beberapa informasi tentang waktu

asupan responden, seperti sering, kadang-kadang, dan tidak pernah atau dalam satu kali makan. Sementara itu, FFQ semi-kuantitatif berfungsi serupa dengan FFQ kualitatif tetapi dilengkapi dengan pengukuran untuk setiap jenis makanan atau ukuran rumah tangga (URT), sehingga memungkinkan penghitungan asupan nutrisi (Supariasa et al., 2016).

Dalam penelitian ini perilaku makan diteliti melalui penggunaan metode kualitatif atau kuesioner. Berbagai pertanyaan tentang jenis, jumlah, porsi, dan frekuensi makan dimasukkan dalam kuesioner perilaku makan. Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 yang diterbitkan Kementerian Kesehatan menjadi acuan penyusunan kuesioner. Kementerian Kesehatan (2014) menyatakan bahwa pesan gizi seimbang secara keseluruhan meliputi:

1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Diharapkan semua orang untuk selalu bersyukur dan menikmati makanan mereka. Salah satu cara untuk menunjukkan rasa syukur adalah dengan mengucapkan doa sebelum makan. Jumlah bumbu yang tepat dikombinasikan dengan bahan-bahan lain, bagaimana makanan disiapkan, bagaimana tampilannya, dan suasana makanan semuanya berkontribusi pada kenikmatan makan. Makan perlahan adalah salah satu strategi. Terwujudnya pola makan sehat akan dibantu dengan rasa syukur dan kenikmatan makanan. Hasilnya, tubuh bisa mengunyah, mencerna, dan menyerap.

Berbagai makanan yang dicerna mempengaruhi kualitas dan jumlah nutrisi. variasi yang lebih besar

dalam jenis makanan semakin banyak variasi nutrisi yang diserap di dalam tubuh manusia. Makanan dengan berbagai jenis sangat penting untuk mencapai diet seimbang. Penerapan pilar ini yaitu dengan makan salah satu dari lima kelompok makanan setiap kali makan atau setiap hari. Makanan seperti makanan pokok, lauk pauk yang dibuat dengan hewan atau sayuran, buah-buahan, dan sayuran termasuk dalam kategori ini (Dewi, 2018).

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) umumnya merekomendasikan mengonsumsi 400 gram buah dan sayuran per orang per hari. Ini terdiri dari 150 gram buah (yang setara dengan 3 pisang berukuran sedang, 1 1/2 potong pepaya berukuran sedang, atau 3 jeruk berukuran sedang) dan 250 gram sayuran (yang setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 cangkir sayuran setelah dimasak dan dikeringkan). Disarankan agar orang dewasa dan remaja di Indonesia mengonsumsi 400-600 gram buah dan sayuran per orang setiap hari. Sepotong sayuran harus membentuk sekitar dua pertiga dari piring buah dan sayuran yang disarankan.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Dua sampai empat bagian, atau 70 sampai 140 gram (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang, 80 sampai 160 gram (2-4 potong) unggas ukuran sedang, atau 80 sampai 160 gram (2-4 potong) daging ikan berukuran sedang, dibutuhkan setiap hari sebagai pangan hewani. Seseorang harus mengonsumsi 2-4 porsi protein nabati

per hari, yang setara dengan 100–200 gram (4–8 potong) tempe ukuran sedang atau 200–400 gram (4–8 potong) tempe ukuran sedang. Tahu. Jumlah yang disarankan bervariasi menurut kelompok umur dan keadaan fisiologis (orang lanjut usia, anak-anak, remaja, wanita hamil, dan ibu menyusui) (Kementerian Kesehatan, 2014).

4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan tinggi karbohidrat yang sering dimakan atau sudah lama menjadi makanan pokok banyak suku bangsa di Indonesia. Misalnya padi, jagung, singkong, ubi jalar, talas, sorgum, dan sebagainya. Mengonsumsi banyak jenis makanan pokok dalam sekali makan atau setiap hari akan menghasilkan pola konsumsi makanan pokok yang terdiversifikasi.

5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Konsumsi gula dibatasi 50 gram (4 sendok makan), natrium hingga 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak/minyak hingga 5 sendok makan per orang per hari, sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Makanan Olahan dan Makanan Siap Saji. Overindulgensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, diabetes, dan hipertensi.

Industri makanan dapat membantu mengimplementasikannya dengan, antara lain, mengembangkan produk baru dan merumuskan ulang yang sudah ada, mendidik konsumen tentang nilai

membaca label makanan dan informasi gizi, dan menyajikan data nutrisi dengan cara yang menarik dan menarik secara visual untuk meningkatkan pemahaman konsumen tentang kandungan nutrisi suatu produk, yang diprediksi akan mempengaruhi pengambilan keputusan mereka saat melakukan pembelian (Indrayana, 2014).

6) Biasakan sarapan

Sarapan dengan mengonsumsi makanan dan minuman di pagi hari sebelum terlibat dalam kegiatan sehari-hari. Sarapan yang baik terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, lauk pauk, sayuran atau buah-buahan, dan minuman. Jumlah makanan yang dikonsumsi saat sarapan menyumbang sekitar sepertiga dari jumlah total yang dikonsumsi pada siang hari bagi mereka yang tidak terbiasa mengonsumsi camilan pagi dan sore. Bagi mereka yang biasanya memiliki camilan sore dan pagi, porsi sarapan harus mencapai 25% dari makanan sehari.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Makan dan minum memasok tubuh dengan air yang dibutuhkan untuk berfungsi. Sebagian besar air yang dibutuhkan oleh tubuh diperoleh dari minuman; Orang dewasa dan remaja yang terlibat dalam aktivitas ringan pada suhu harian di kantor atau rumah tropis mereka harus mengonsumsi sekitar dua liter, atau delapan gelas, air setiap hari. Selain dua liter yang dibutuhkan untuk kebutuhan dasar, air lebih banyak dibutuhkan oleh atlet, ibu hamil, ibu menyusui, dan pekerja berkeringat. Tubuh tidak hanya membutuhkan air yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya, tetapi juga harus aman yaitu,

bebas dari patogen, penyakit, dan zat berbahaya. (Kemenkes, 2014).

Proses biokimiawi di dalam tubuh manusia perlu memerlukan air yang cukup. Air sendiri berfungsi sebagai pengatur suhu, pembentuk atau komponen sel dan organ serta media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme dalam tubuh. Jika tubuh kekurangan cairan maka akan terjadi beberapa resiko penyakit seperti konstipasi, gangguan batu ginjal dan infeksi saluran kemih (Affandy, 2021).

8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Informasi mengenai isi, jenis, susunan nutrisi, tanggal kadaluwarsa, dan rincian terkait lainnya pada kemasan semuanya tercantum pada label makanan. Disarankan untuk membaca label makanan sebelum membeli atau mengonsumsi produk, terutama yang mencantumkan informasi nutrisi dan tanggal kadaluwarsa (Kemenkes, 2014).

Keamanan pangan adalah faktor penting yang perlu diperhitungkan. Makanan yang aman, bergizi, dan berkualitas tinggi sangat penting untuk pengembangan, pelestarian, dan peningkatan kesehatan dan kecerdasan masyarakat (Rarastiti, 2023).

9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Untuk menjaga tangan tetap bersih secara keseluruhan, mencegah bakteri dan kuman masuk ke makanan yang akan dimakan, dan melindungi tubuh dari infeksi, penting untuk mencuci tangan dengan benar dan menyeluruh menggunakan sabun dan air bersih yang

mengalir. Setiap anggota keluarga harus senantiasa menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit, karena mencuci tangan dapat mencegah 45% infeksi diare (Kemenkes, 2014).

- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik yang meningkatkan konsumsi energi dan pembakaran dianggap sebagai latihan fisik. Tingkat aktivitas fisik seseorang dianggap cukup jika mereka berolahraga selama 30 menit sehari, atau setidaknya tiga hari seminggu. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari bisa berupa berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

Pesan umum gizi seimbang yaitu berupa Piring Makanku dan Tumpeng Gizi Seimbang. Garis besar konsep umum gizi seimbang, termasuk penggunaan berbagai makanan, keamanan dan kebersihan pangan, latihan fisik, dan pemantauan berat badan masyarakat.

- 1) Piring Makanku

Saat menyiapkan makanan dan minuman untuk setiap makan (seperti sarapan, makan siang, atau makan malam), piring makanku atau porsi makan tunggal menjadi pedoman. Gambar piring makanku menggambarkan pedoman makan sehat, yang menyatakan bahwa buah-buahan dan sayur-sayuran harus menjadi setengah dari setiap makanan (50%) dan makanan pokok serta lauk pauk harus menjadi setengah lainnya (50%) dari piring. Selain itu, piring makanku

menyarankan agar jumlah sayur-sayuran harus lebih banyak daripada jumlah buah-buahan dan jumlah makanan pokok harus lebih banyak daripada porsi lauk pauk sepanjang makan. Piring makanku juga memberi saran agar selalu minum sebelum atau sesudah makan (Kemenkes, 2014).



Gambar 1 Isi piringku (Kemenkes, 2014)

Salah satu hal yang membantu saat makan dan minum adalah menggunakan tangan dan peralatan makan yang bersih. Akibatnya, disarankan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dalam gambar isi piringku. Tidak hanya disarankan untuk mencuci tangan, tetapi juga harus berolahraga dan mengawasi berat badan. Kedua tugas ini hanya diilustrasikan pada rencana gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

2) Tumpeng Gizi Seimbang

Polanya makan tumpeng seimbang dilengkapi dengan pedoman menakar makanan dan minuman, rutin berolahraga, membersihkan tangan sebelum dan sesudah

makan, serta menjaga berat badan. Pedoman ini disajikan secara sederhana disertai penjelasan dan gambar. Empat lapisan tumpeng bergizi seimbang semakin menipis seiring bertambahnya usia. Keempat lapisan ini mewakili nutrisi seimbang yang didasarkan pada gagasan empat pilar: makan makanan yang bervariasi, berolahraga, menjaga kebersihan diri, dan menjaga berat badan agar tetap dalam kisaran normal (Kemenkes, 2014).



Gambar 2 Tumpeng Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014)

Makanan berkurang seiring bertambahnya ukuran tumpeng. Sangat sedikit lemak, gula, atau garam yang diperlukan atau harus dibatasi pada lapisan atas. Rekomendasi penyajian untuk setiap kategori makanan tersedia di bawah kelompok makanan masing-masing. Misalnya, ada tanda tambah (+) di sebelah kanan tumpeng, diikuti gambar segelas air dan tulisan “delapan gelas”. Hal ini menandakan bahwa setiap orang dewasa

dan remaja sebaiknya minum air putih sekitar 8 gelas setiap hari. Pada kategori sayur disebutkan 3–4 porsi setiap hari, yang berarti orang dewasa dan remaja sebaiknya mengonsumsi 3–4 mangkuk sayur setiap hari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari (Kemenkes, 2014).

Terdapat perubahan pola makan, seperti lebih banyak mengonsumsi makanan, memperbanyak waktu ngemil, lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur, dan kurang berolahraga. Perubahan perilaku makan juga mengalami perubahan, seperti lebih menikmati waktu makan, lebih bersemangat untuk mencoba varian makanan baru, merasa tidak nyaman karena waktu makan yang tertunda, lebih mudah lapar, dan lebih memikirkan makanan saat tidak sibuk (Sessiani dan Hartanti, 2022).

D. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan faktor fisik, kimia, dan emosional yang dapat menyebabkan stres fisik atau mental dan dapat berkontribusi pada perkembangan penyakit. Ini adalah respons umum tubuh yang tidak spesifik terhadap faktor-faktor yang mencoba mengatasi atau mengesampingkan kapasitas kompensasi tubuh (Hidayat, 2016). Stres dapat disebabkan menjadi beberapa faktor yaitu faktor dari dalam serta faktor dari luar. Faktor dari dalam berasal dari kondisi fisik individu masing-masing, dukungan, tipe kepribadian dan sebagainya. Faktor dari luar berasal dari luar pribadi seseorang, misalnya

keluarga, pekerjaan, sarana, daerah, kampus, dll (Heiman dan Kariv, 2005 dalam Sutjiato et al, 2015).

Stres merupakan respon (reaksi) tubuh untuk melindungi kita terhadap lingkungan, dan bagian dari sistem pertahanan untuk tetap hidup, serta keadaan yang diakibatkan oleh hubungan antar sesama dan daerah sekitar, sehingga terjadi sekat antara tuntutan situasional dan lingkungan. Sumber daya lingkungan, sistem biologis. Stres adalah keadaan tidak nyaman di mana orang merasa kewalahan atau di luar kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan situasi. Menurut pemahaman beberapa ahli, disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi yang dialami oleh setiap orang dan dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. Mahasiswa Indonesia mengalami stres lima kali lebih banyak dari pada mahasiswa selama stres berat tahun 1939 (Zunita,2017). Cara yang dapat ditempuh adalah meningkatkan religiusitas dan kebemaknaan hidup. Meningkatkan religiusitas dan kebemaknaan hidup, di samping memanfaatkan perkuliahan agama pada khususnya dan perkuliahan pada umumnya secara optimal, para mahasiswa juga perlu memanfaatkan aktivitas ekstra kurikuler yang terdapat di kampusnya. Aktivitas mahasiswa di organisasi kemahasiswaan, keagamaan, kepemudaan perlu dioptimalkan (Bukhori, 2006).

2. Penyebab Stres

Permasalahan terkait lingkungan bukan satu-satunya yang dapat menimbulkan stres. Seseorang mungkin perlu menyesuaikan diri dengan perubahan di rumah, tempat kerja, atau konteks sosial lainnya. Perselisihan internal dan penyakit

fisik merupakan contoh keadaan yang berpotensi menjadi pemicu stres internal bagi seorang individu. Akibatnya, stres dipandang sebagai hubungan antara manusia dan pemicu stres baik stres internal maupun eksternal. Ketegangan, perselisihan, tekanan, dan krisis semuanya dapat menyebabkan stres. Sumber-sumber potensi stres menurut Kemenkes RI tahun 2022, antara lain:

a) Faktor Lingkungan

Stres pada faktor lingkungan misalnya ketidakpastian lingkungan mempengaruhi tingkat stres karyawan dan sebuah organisasi. Individu akan khawatir bahwa ekonomi mereka dapat memburuk karena ketidakpastian ekonomi yang disebabkan oleh perubahan iklim dalam siklus bisnis, yang menempatkan pekerjaan pada risiko.

b) Faktor Organisasi

Terdapat banyak faktor organisasi termasuk beban kerja yang berat, manajer yang tidak kenal ampun dan tidak simpatik, rekan kerja yang tidak menyenangkan, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu atau tanpa membuat kesalahan.

c) Faktor Dalam Diri

Faktor-faktor pribadi terdiri dari masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian dan karakter yang melekat dalam diri seseorang.

3. Tingkatan Stres

Stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu (Wulandari, 2016) :

a) Stres ringan

Stres yang tidak merusak fisik dari seseorang. Contohnya seperti lupa, sedang dalam keadaan dikritik, atau kemacetan.

b) Stres sedang

Stres sedang biasa terjadi lebih lama dengan rentang waktu dari awal perselisihan, kesepakatan yang belum terselesaikan.

c) Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang bisa berdampak pada fisiologis penderita dan terjadi cukup lama dengan rentang waktu beberapa minggu sampai beberapa tahun.

4. Dampak Stres

Dampak stres terbagi menjadi dua, yaitu:

a) Kesehatan

Stres sangat berdampak bagi kesehatan tubuh baik itu tingkatan stres ringan, stres sedang maupun stres berat. Aktivasi sumbu HPA yang berkepanjangan dapat mengakibatkan perubahan maladaptif, mempengaruhi pubertas, tinggi badan, komposisi tubuh, serta menyebabkan obesitas, sindrom metabolik, dan diabetes mellitus tipe 2 (Gracia, 2007). Selain itu, stres kronis dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi dan penyakit jantung, serta menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh, sehingga membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Stres juga

mempengaruhi perilaku gizi seimbang dengan menyebabkan perubahan nafsu makan, baik peningkatan (emotional eating) maupun penurunan nafsu makan, yang pada akhirnya berdampak pada berat badan dan status gizi seseorang.

b) Psikologi

Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak dari stres diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas (Bressert, 2016). Selain itu, stres dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, serta memicu perilaku tidak sehat seperti penyalahgunaan zat dan pola makan tidak teratur. Seseorang yang mengalami stres mungkin cenderung memilih makanan yang tinggi gula dan lemak sebagai mekanisme coping, yang dapat mengganggu pola makan yang seimbang dan berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang.

5. Mengukur Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres dengan menggunakan kuisioner. *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) adalah salah satu kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres. Metode penilaian akan digunakan untuk

memberikan sepuluh item yang membentuk KPDS kepada responden. Responden mendapat skor "1" jika tidak pernah mengalami stres, skor "2" jika jarang mengalami stres, skor "3" jika sesekali mengalami stres, skor "4" jika sering mengalami stres, dan mendapat skor "5" jika selalu mengalami stres dalam tiga puluh hari terakhir. Menurut Kessler et al, kategori tingkat stres yaitu sebagai berikut:

- b) Skor dibawah 20 : tidak mengalami stres
- c) Skor 20-24 : stres ringan
- d) Skor 25-29 : stres sedang
- e) Skor ≥ 30 : stres berat

Sikap manusia terhadap makanan telah dibentuk sejak kecil oleh pengalaman pribadi serta tanggapan orang lain terhadap makanan. Pertemuan ini dapat membantu seseorang berkomunikasi apakah mereka lebih suka atau tidak suka makanan yang akan mereka makan, apakah itu diet seimbang atau tidak. Pendekatan seseorang dalam menerapkan nutrisi merupakan salah satu indikator tingkat lanjut pengetahuan nutrisinya. Seseorang yang mempunyai latar belakang gizi yang baik akan bertanggung jawab dalam mengembangkan penerapan gizi yang cukup. Seseorang akan terinspirasi untuk membuat pilihan makanan yang sehat melalui sikap positifnya dalam melakukannya, dan sebaliknya. Seseorang mungkin bertindak dengan cara yang mempromosikan pola makan yang buruk jika mereka memiliki sikap negatif terhadap penerapan pola makan seimbang. Perilaku dipengaruhi langsung oleh sikap.

E. Hubungan Tingkat Stres terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang

Menurut teori Brekler & Wiggins dalam definisi mereka mengenai sikap mengatakan bahwa sikap yang dikembangkan melalui pengalaman akan berdampak langsung pada perilaku di masa depan. Pengaruhnya lebih mirip dengan kecenderungan perilaku yang hanya akan menjadi jelas dalam keadaan tertentu. Menurut postulat variasi independen, tidak ada bukti yang menghubungkan sikap dan perilaku secara konsisten. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Waode, dkk (2014), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang mengenai aktivitas fisik. Stres menyebabkan peningkatan pelepasan glukokortikoid melalui aktivasi sumbu HPA (Krolow, 2013). Aktivasi sumbu HPA yang berkepanjangan dapat mengakibatkan perubahan maladaptif, mempengaruhi pubertas, tinggi badan, komposisi tubuh, serta menyebabkan obesitas, sindrom metabolik, dan diabetes mellitus tipe 2. Kelebihan glukokortikoid meningkatkan glukosa dan insulin serta menurunkan kadar adiponektin. Paparan stres mengubah asupan makanan, menambah atau mengurangnya, tergantung pada jenis stres. glukokortikoid menstimulasi nafsu makan dan meningkatkan berat badan melalui efek orexigenic NPY, sebuah efek yang dihambat oleh leptin dan insulin (Gracia, 2007).

Ada beberapa strategi untuk menjaga kesehatan, antara lain mengonsumsi makanan halal dan padat nutrisi, berolahraga, tidur yang cukup, dan meminimalkan stres. Amalan ini telah ditentukan oleh Allah SWT. Misalnya saja dalam Al-Qur'an surat Al

Muddatsir ayat 4-5 yang memberikan kita petunjuk untuk menjaga kebersihan.

فَطَهِّرْ وَثِيَابَكَ . فَأَهْجِرْ وَالرُّجُزَ .

Artinya : Dan pakaianmu bersihkanlah dan perbuatan dosa tinggalkanlah.

Berolahraga adalah sesuatu yang baik untuk kesehatan tubuh. Bebas stres identik dengan memiliki jiwa yang damai dan hati yang tenteram. Dengan mengingat Allah maka hati seseorang akan menjadi tenteram yang kemudian berdampak pada kebiasaan makan pribadinya. Bagian ini memerintahkan untuk membersihkan diri dari semua kotoran, serta membersihkan pakaian dan lingkungan. Ini juga mengacu untuk melindungi diri dari semua kecenderungan memelihara kesucian, menjaga kehormatan dan kemurnian seseorang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa stres sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan yang akan masuk ke dalam tubuh. Karena terlalu banyak makan untuk mengintensifkan ibadah tidak pantas, hanya pantas untuk makan secukupnya. Karena kenyang itu mencegah ibadah dan tidak kuat atasnya (Al Gazali, 2003).

Untuk menyediakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, pola makan sehat berarti mengonsumsi makanan yang tepat dan dalam proporsi yang tepat setiap hari. Sebagai pedoman bagi umat Islam, Al-Qur'an secara eksplisit menentukan apa yang harus dimakan seorang Muslim. Hal ini ditegaskan Allah dalam surat an-Nahl ayat 114:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَآئِهِ تَعْبُدُونَ.

Artinya: Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya. (QS. an-Nahl : 114)

Selain dijelaskan di al-qur'an, *Rasulullah shallallahu alaihi wasallam* juga pernah bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يَقْمَنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلَّتْ لَطْعَامُهُ، وَتُلَّتْ لَشْرَابِهِ، وَتُلَّتْ لِنَفْسِهِ

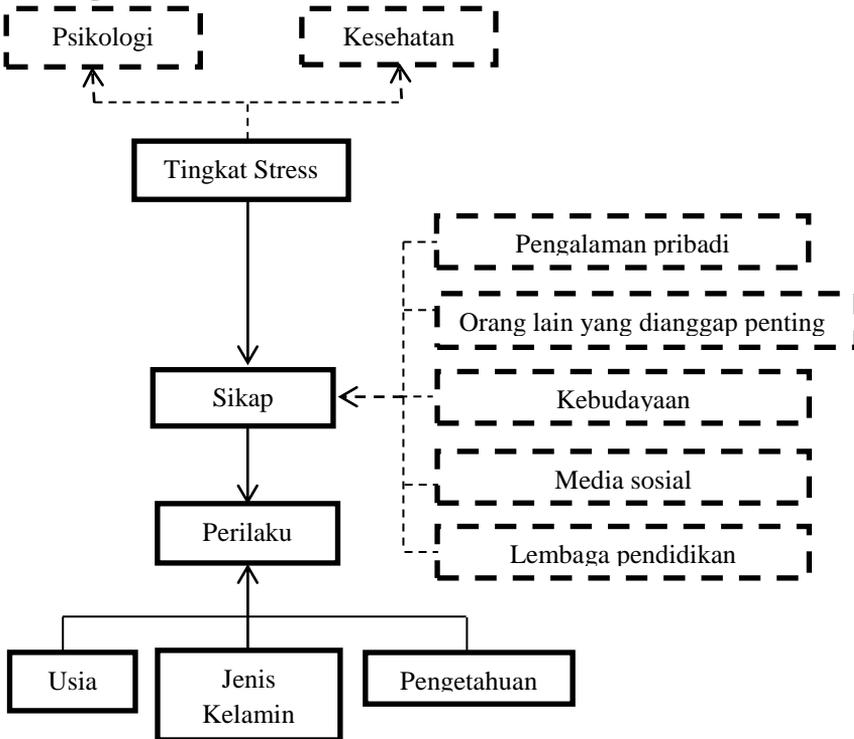
Artinya: Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dibandingkan perutnya sendiri. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya (HR. Tirmizi nomor 3202).

Nabi menyebut perut orang yang makan hingga penuh sebagai kantong yang paling buruk karena ia telah menggunakan perutnya tidak pada tempatnya. Perut manusia diciptakan untuk menegakkan tulang belakang karena memperoleh gizi yang cukup dari makanan yang ia makan. Apabila ia memenuhi perutnya, maka hal ini berdampak merusak agama dan dunianya. Seseorang tidak dapat memuaskan rasa laparnya kecuali keserakahan dan kesombongannya sudah menguasai dirinya. Karakteristik ini dapat

berdampak negatif pada individu. Seseorang yang terlalu puas akan berakibat seseorang akan selalu malas untuk melakukan ibadah, dan tubuhnya akan penuh dengan tumpukan zat-zat yang tidak diperlukan. Apabila hal tersebut sudah terjadi, seseorang akan mudah gelisah, menyebabkan nafsu dan ambisinya meluap dan mungkin mengarah pada obsesi untuk mendapatkan barang-barang materi yang tidak perlu.

Nabi Muhammad SAW berpesan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup. Beliau juga menyebutkan bahwa lambung terbagi menjadi tiga bagian: satu untuk makanan, satu untuk air, dan satu lagi untuk udara (nafas). Islam melarang makan berlebihan untuk mencegah pankreas, lambung, hati, usus, dan organ pencernaan lainnya berfungsi berlebihan. Organ pencernaan akan selalu dalam kondisi baik ketika mereka tidak bekerja terlalu keras untuk memecah makanan. Ketika kita makan berlebihan, sistem pencernaan kita bekerja sangat keras, termasuk pankreas, yang memproduksi insulin, yang memungkinkan glukosa darah memasuki sel selama metabolisme. Kelebihan produksi insulin dapat melemahkan pankreas, yang dapat menyebabkan diabetes. Mengonsumsi makanan secara berlebih dapat menyebabkan peningkatan kadar kalori, glukosa, lemak, dan kolesterol dalam tubuh. Jika kondisi ini berlanjut, dapat menyebabkan penyakit termasuk diabetes, obesitas, dislipidemia, dan hipertensi (Yanwar, 2015).

F. Kerangka Teori



Gambar 3 Kerangka Teori

Keterangan :

: Variabel diteliti

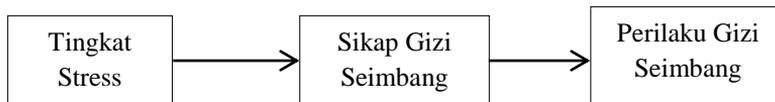
: Variabel tidak diteliti

\longrightarrow : Hubungan yang diteliti

$-\ - - \longrightarrow$: Hubungan yang tidak diteliti

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian merupakan suatu uraian dan visualisasi konsep-konsep serta variabel-variabel yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010: 102). Pada penelitian ini, kerangka konsep dirumuskan berdasarkan dari kerangka teori, hal tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai bagaimana jalannya penelitian serta memberi arahan kepada peneliti dalam mencari data yang dibutuhkan. Variabel pada kerangka konsep penelitian ini terdiri variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen).



Gambar 4 Kerangka Konsep Penelitian

H. Hipotesis Penelitian

- 1) H_a : Terdapat hubungan antara Tingkat Stress terhadap Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.
 H_0 : Tidak terdapat hubungan Tingkat Stress terhadap Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.
- 2) H_a : Terdapat hubungan antara Tingkat Stress terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara Tingkat Stress terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

- 3) H_a : Terdapat hubungan antara Tingkat Stress terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara Tingkat Stress terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang..

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan observasional merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini, dengan rancangan desain *cross sectional* potong lintang, di mana data variabel tingkat stres, sikap dan perilaku gizi diambil dalam waktu yang sama.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Fakultas Teknik Universitas Semarang pada bulan April sampai Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa aktif Tingkat Akhir Universitas Semarang Fakultas Teknik Angkatan 2019 yang berjumlah 250 mahasiswa. Cara mengetahui jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu dengan rumus Slovin, adapun keterangannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan: n = Besar sampel

N = Besar populasi

e = Tingkat keakuratan

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\
 n &= \frac{250}{1 + 250(0,1)^2} \\
 n &= \frac{250}{1 + 2,5} \\
 n &= \frac{250}{3,5} \\
 n &= 71,42 \approx 71 \\
 \pm 10\% + 71 &= 81
 \end{aligned}$$

Jadi, berdasarkan rumus slovin maka diperoleh 81 mahasiswa untuk dijadikan sampel.

2) Sampel

Teknik pengambilan sampel sama dilakukan secara *consecutive sampling*, yaitu teknik sampling dengan cara memasukkan seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian data yang diambil sampai dengan jumlah total sampel yang terpenuhi (Sastroasmoro dan Ismael, 2014). Pengambilan sampel dilakukan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik dari suatu subjek penelitian yang akan diambil dan dijadikan sebagai sampel. Adapun kriteria inklusi yaitu:

- 1) Bersedia untuk dijadikan subjek penelitian.
- 2) Mahasiswa akhir Fakultas Teknik Universitas Semarang Angkatan 2019.
- 3) Mahasiswa yang berusia 19-22 Tahun.

- 4) Mahasiswa sedang tidak melakukan diet tertentu.
- b) Kriteria Eksklusi
- Kriteria eksklusi merupakan karakteristik dari suatu subjek yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Adapun kriteria eksklusi yaitu:
- 1) Mahasiswa yang sedang melakukan puasa ketika penelitian dilakukan.
 - 2) Mahasiswa yang sedang sakit saat dilakukan penelitian.

D. Variabel dan Definisi Operasional

Penelitian untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Stres terhadap Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang” dimana variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel Bebas (Independen) : Tingkat stres
Variabel Antara : Sikap gizi seimbang
- 2) Variabel Terikat (Dependen) : Perilaku gizi seimbang

Tabel 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Tingkat Stres	ketidakmampuan untuk menangani risiko yang dialami orang pada tingkat	Kuisisioner	Data tingkat stres diperoleh melalui kuisisioner yang digunakan yaitu <i>Kessler Psychological Distress</i>	Tidak stres: skor < 20 Stres ringan: skor 20-24 Stres sedang: 25-29 Stres berat: skor ≥30	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	mental, fisik, emosional, dan spiritual, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan fisik orang- orang tersebut		<i>Scale(KPDS)</i> . Terdapat 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan menggunakan sistem skorinnng (Kessler <i>et</i> <i>al.</i> ,2003)	(Kessler <i>et al</i> , 2003)	
Sikap Gizi Seimbang	Keadaan dimana seseorang merespon atau siap bertindak sebagai respon terhadap isyarat yang berbeda dari suatu benda atau subjek	Kuisisioner	Responden akan menjawab 13 pertanyaan sikap gizi seimbang dengan “benar” atau “salah”	Sikap positif: \geq 54% Sikap negatif: < 54% (Azwar, 2011)	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	tertentu mengenai jumlah makanan yang dimakannya disebut sebagai sikap.				
Perilaku Gizi Seimbang	Perilaku manusia dapat terjadi secara berkelompok dan mungkin merupakan respons langsung. Banyaknya makanan yang dikonsumsi dapat digunakan untuk mengamati secara langsung	Kuesioner	Data perilaku makan diperoleh melalui kuesioner. Kuesioner terdiri dari 18 pertanyaan yang mencakup jenis, porsi, dan frekuensi makan dengan modifikasi dari Pedoman Gizi Seimbang menurut Kemenkes RI 2014 yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya.	Baik: skor ≥ 9 Tidak Baik: skor < 9 (Agustin, 2018)	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	maupun tidak langsung setiap tindakan manusia.				

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dimulai dari:

1) Alur penelitian

a) Tahap persiapan

Langkah pertama meliputi prosedur pembuatan proposal. Dalam menyusun proposal harus mengumpulkan permasalahan seputar permasalahan penelitian, mencari sumber informasi dan kajian pustaka, mengumpulkan artikel, menyusun skala stres yang berkaitan dengan sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang, kemudian berunding dengan pembimbing. Langkah selanjutnya adalah mengatur izin untuk memberikan kuesioner kepada siswa terdaftar yang memenuhi kriteria yang hampir sama dengan responden untuk menguji validitas dan reliabilitas survei.

b) Tahapan pelaksanaan

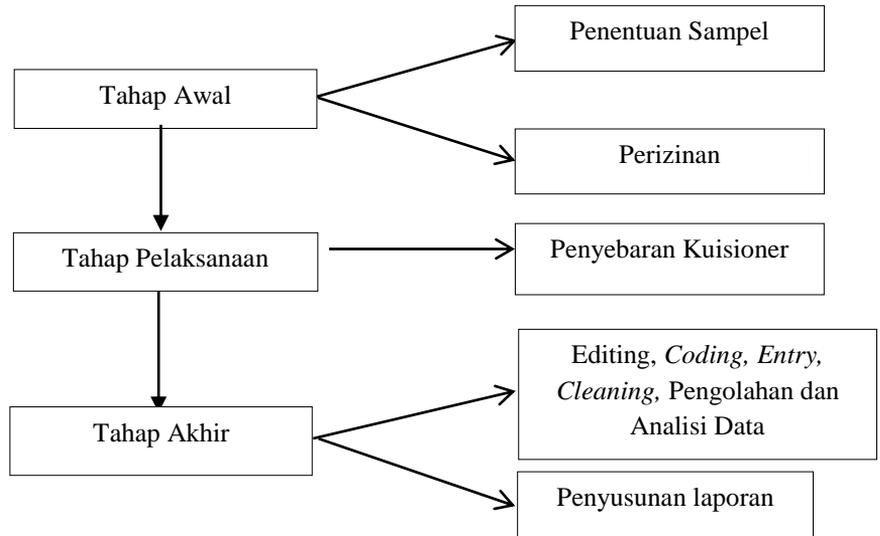
Pada penelitian ini sampel yang digunakan merupakan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019. Penelitian dilakukan secara langsung dengan mengisi kuisisioner, Kuisisioner ini memudahkan responden untuk

memilih jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini:

- 1) Pengumpulan data yang dilakukan secara langsung dengan metode pengisian kuisisioner.
 - 2) Memastikan kuesioner yang digunakan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.
 - 3) Meminta izin pada pihak Fakultas Teknik Universitas Semarang untuk melakukan penyebaran kuesioner pada responden.
 - 4) Melakukan wawancara pengisian kuisisioner pada mahasiswa fakultas teknik universitas semarang secara acak dengan jumlah responden sesuai dengan perhitungan jumlah *sample*.
- c) Tahapan akhir

Tahapan penyusunan laporan dilakukan setelah semua data terkumpul. Setelah pengumpulan semua data, tahap persiapan laporan selesai. Selanjutnya dilakukan editing, coding, entry dan cleaning. Analisis data pengolahan menggunakan SPSS menghasilkan data olahan, yang selanjutnya dilakukan pembahasan analisis.

2) Prosedur Penelitian



Gambar 5 Prosedur Penelitian

F. Etika Penelitian

Menurut Hidayat (2014: 29), etika penelitian diperlukan untuk menghindari terjadinya suatu tindakan yang tidak etis saat melakukan penelitian. Berikut prinsip-prinsip yang harus dilakukan:

1) Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Dalam melakukan penelitian diperlukan lembar persetujuan yang berisi mengenai maksud dan tujuan serta manfaat penelitian kepada responden yang memiliki kriteria inklusi. Jika responden bersedia, maka harus menandatangani lembar persetujuan untuk diambil sebagai sampel penelitian.

Jika responden tidak bersedia, peneliti harus menghormati keputusan responden.

2) Tanpa Nama (*Anonymity*)

Dalam penelitian ini, nama responden tidak boleh dicantumkan pada hasil pembahasan penelitian melainkan hanya inisial atau kode saja, hal ini dilakukan untuk tetap menjaga identitas responden.

3) Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi responden menjadi tugas peneliti. Informasi yang telah diberikan responden serta semua yang dikumpulkan dengan menggunakan kode kerahasiaannya akan dijamin oleh peneliti. Semua informasi tersebut juga tidak boleh dipublikasikan atau diberikan kepada orang lain tanpa seizin dari responden.

Kuesioner adalah instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner penelitian adalah alat yang baik untuk mengukur opini dan perilaku siswa mengenai makan seimbang. Berikut ini adalah item-item yang menyusun kuesioner penelitian:

- a) Data identitas responden meliputi, nama responden, usia, jenis kelamin, jurusan, tinggal bersama dan nomor telepon.
- b) Kuesioner tingkat stres berupa pertanyaan tertutup, dengan menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS)* yang mencakup 10 pertanyaan untuk responden. Dengan cara perhitungan yaitu:
 - 1) Nilai didapatkan dari jawaban paling kiri secara berurutan yaitu “selalu” 5, “sering” 4, “kadang-kadang” 3, “jarang” 2, dan “tidak pernah” 1.

- 2) Tidak stres : skor < 20
 - 3) Stres ringan : skor 20-24
 - 4) Stres sedang : skor 25-29
 - 5) Stres berat : skor ≥ 30 (Kessler *et al*, 2003)
- c) Kuesioner sikap gizi seimbang meliputi indikator: praktik pemeriksaan izin pangan; pemahaman tentang gizi seimbang; pengetahuan akan alasan mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam; keakraban dengan makanan cepat saji atau junk food; dan kesadaran akan alasan di balik melewatkan sarapan. Penentuan Sampel Tahap Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner Editing, Coding, Entry, Cleaning, Pengolahan dan Analisis Data Penyusunan Laporan Tahap Terakhir. Tahap Awal kandungan gizi saat membeli makanan dalam kemasan, pengetahuan perilaku makan, pengetahuan mengenai kebersihan makanan, pengetahuan mengenai aktivitas fisik, dan zat gizi yang dapat meningkatkan imunitas. Terdapat 13 pertanyaan untuk responden. Dengan cara perhitungan yaitu:
- 1) Pertanyaan nomor 1, 7, 8, dan 21 Mendapatkan nilai “sesuai” 1 dan nilai “tidak sesuai” 0.
 - 2) Pertanyaan nomor 3, 9, 11, 15, 16, 19, 20, 23, dan 24 mendapatkan nilai “sesuai” 0 dan nilai “tidak sesuai” 1.
 - 3) Sikap negatif <54%
 - 4) Sikap positif $\geq 54\%$
- d) Terdapat indikator pada angket perilaku gizi seimbang, seperti berikut: praktik makan makanan yang bervariasi (gizi seimbang), praktik memperhatikan kebersihan

makanan, kebiasaan sarapan pagi, praktek meminum minuman berwarna, praktek minum air, praktik pembacaan label pangan pada barang kemasan; praktek berolahraga, praktik mengawasi berat badan, praktik penerapan gizi seimbang untuk meningkatkan kekebalan tubuh, kebiasaan makan buah dan sayur, dan praktek mengkonsumsi zat gizi. Terdapat 18 pertanyaan untuk responden yaitu;

- 1) Pertanyaan 1, 2, 3, 7, 8, 9, 11, 12 dan 16 Mendapatkan nilai “benar” 1 dan nilai “salah” 0.
- 2) Pertanyaan 4, 5, 6, 10, 13, 14, 15, 17, dan 18 Mendapatkan nilai “benar” 0 dan nilai “salah” 1.
- 3) Baik : skor ≥ 9
- 4) Tidak Baik : skor < 9 (Agustin, 2018).

4) Pengumpulan data

a) Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung dari sampel dan mencakup informasi tentang identitas sampel, tingkat stres sikap, dan kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang.

b) Data Sekunder

Data yang diperoleh secara tidak langsung disebut sebagai data sekunder. Data sekunder diperoleh dari angkatan 2019 Fakultas Teknik Universitas Semarang..

5) Prosedur pengumpulan data

- a) Data identitas responden melalui pengisian kuisioner.
- b) Data pengukuran tingkat stres didapatkan melalui hasil pengisian kuesioner.
- c) Data sikap gizi seimbang didapatkan melalui pengisian.

- d) Data perilaku gizi seimbang didapatkan melalui pengisian kuesioner.
- 6) Metode pengukuran

Dalam mengukur tingkat stres, sikap, dan perilaku untuk penelitian ini, metode pengukuran didasarkan pada jawaban yang telah dipilih responden terhadap pertanyaan kuesioner, yang kemudian dimodifikasi menjadi skor atau nilai..

a) Pengukuran Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner yang berupa pertanyaan tertutup, dengan menggunakan kuesioner Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) dan terdapat 10 pertanyaan untuk responden. Hasil akhir dari kuesioner akan dikategorikan menjadi:

Skor dibawah 20 : tidak mengalami stres
Skor 20-24 : stres ringan
Skor 25-29 : stres sedang
Skor ≥ 30 : stres berat

b) Pengukuran Sikap Gizi Seimbang

Responden diminta untuk memilih "benar" atau "salah" untuk masing-masing dari 13 pertanyaan tentang sikap terhadap gizi seimbang setelah diuji validitas. Pengukuran menggunakan Skala Guttman, dengan kategori "positif-negatif", di mana jawaban diberikan skor 1 sampai 2, pernyataan sikap terbagi menjadi 2 yaitu *favourable* dan *unfavourable* (Azwar, 2013). Dalam menjawab pernyataan *favourable* poin yang didapatkan yaitu :

1) Benar : 2

2) Salah : 1

Dalam menjawab pertanyaan *unfavourable* poin yang didapatkan yaitu:

1) Salah : 1

2) Benar : 2

Menurut (Azwar, 2011) cara menentukan skor sikap individu yaitu dengan menghitung mean atau rata-rata nilai-nilai. Menggunakan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$X = \frac{\Sigma S}{F}$$

Keterangan:

X : skor sikap

S : jumlah nilai

F : banyak nilai

Kategori sikap (Azwar, 2011)

1) Sikap positif jika skor \geq nilai *mean*

2) Sikap negatif jika skor $<$ nilai *mean*

Hasil dari skor sikap dapat dijadikan persentase dengan mengalikan dengan 100%. Presentase sikap dapat dikategorikan ke dalam interpretasi sebagai berikut:

1) Sikap positif: $\geq 54\%$

2) Sikap negatif: $< 54\%$ (Azwar, 2011)

c) Pengukuran Perilaku Gizi Seimbang

Data perilaku makan diperoleh melalui kuesioner. Kuesioner terdiri dari 18 pertanyaan mengenai jenis, porsi, dan frekuensi makan dengan modifikasi dari Pedoman Gizi Seimbang menurut Kemenkes RI 2014

yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Pengukuran ini menggunakan Skala Guttman, dengan kategori “positif-negatif”, di mana jawaban diberikan skor 1 sampai 2, pernyataan sikap terbagi menjadi 2 yaitu *favourable* dan *unfavourable* (Azwar, 2013). Dalam menjawab pernyataan *favourable* poin yang didapatkan yaitu :

3) Benar : 2

4) Salah : 1

Dalam menjawab pertanyaan *unfavourable* poin yang didapatkan yaitu:

3) Salah : 1

4) Benar : 2

Setelah dihitung persentase yang didapat, nilai diinterpretasi kedalam kategori sebagai berikut:

Baik : skor ≥ 9 (*mean*)

Tidak Baik : skor < 9 (*mean*) (Agustin, 2018)

G. Pengolahan Data dan Analisa Data

1) Pengolahan Data

SPSS Versi 24.0 akan digunakan secara komputerisasi pada pengolahan data yang telah dikumpulkan. dengan beberapa tahapan, yaitu:

a) Editing

Setiap kuesioner yang telah diisi responden diperiksa secara menyeluruh, dan kesalahan apa pun dapat diperbaiki.

b) Coding

Penelitian ini menggunakan pengkodean data untuk menilai tingkat stres, yang menunjukkan tidak ada stres sebagai “1”, stres ringan sebagai “2”, stres sedang sebagai “3”, dan stres berat sebagai “4”. Sikap yang benar terhadap makanan digolongkan “1” dan sikap yang salah digolongkan “2”. Kebiasaan makan dibagi menjadi kategori sangat baik “1” dan buruk “2”.

c) Entering

Pada penelitian ini entering data menggunakan SPSS versi 24.0.

d) Cleaning

Tujuan dari langkah cleaning adalah untuk memastikan data yang telah dimasukkan kembali.

2) Analisa Data

a) Analisa Univariat

Setiap variabel, seperti karakteristik responden, tingkat stres, sikap makan, dan perilaku makan, akan dikarakterisasi menggunakan analisis univariat.

b) Analisa Bivariat

Untuk memastikan hubungan antara dua variabel terkait, maka digunakan analisa bivariat. Informasi skala pengukuran ordinal dihasilkan oleh KPDS dan kuesioner perilaku makan. Skala ordinal digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat stres (tidak stres, stres ringan, stres sedang, dan stres berat) yang dihasilkan oleh KPDS. Skala ordinal dengan hasil "benar" atau "salah" menunjukkan output data yang diperoleh dari kuesioner sikap gizi seimbang. Skala ordinal dengan hasil perilaku

makan baik dan tidak baik menunjukkan output data yang diperoleh dari kuisioner perilaku makan. Para peneliti akan menyelidiki hubungan antara sikap, perilaku dan tingkat stres. Hubungan dua variabel dalam skala ordinal diperiksa dengan menggunakan uji *gamma* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk memastikan hubungan antara dua variabel yang diasumsikan berhubungan; jika $p > 0,05$ maka hasil uji statistik dianggap tidak signifikan. Analisis data yang diperlukan yaitu menggunakan Uji *gamma*, dikarenakan uji ini berfungsi untuk mengetahui korelasi antara dua variabel dengan skala kotegorik ordinal. Mengukur hubungan yang simetris dapat digunakan menggunakan Uji korelasi *gamma* yang artinya, antara variabel X dan variabel Y dapat saling berhubungan dari hasil imbasan (mempengaruhi). Berikut rumus uji korelasi *Gamma* (γ):

$$\gamma = \frac{P - Q}{P + Q}$$

Keterangan:

γ = nilai Gamma

P = Concordant

Q = Disconcordant

Perhitungan dasar statistik *gamma* ditumpukan pada banyaknya pasangan searah dan tidak searah. Mencari nilai P dan Q dengan menginput angka dari tabel variabel bebas (X1, X2, X3) dan variabel terikat (Y). Pengolongan tabel berarti mengisikan variabel bebas (X) secara vertikal

dengan arah tingkatan dari bawah (rendah) ke atas (tinggi), kemudian variabel terikat (Y) disusun secara horizontal dengan arah tingkatan dari kanan (rendah) ke kiri (tinggi). Setelah terbentuk tabel, langkah berikutnya adalah mencari P1, P2, P3 ... Pn dan Q1, Q2, Q3 ... Qn kemudian ditotal. Setelah memperoleh nilai P yang terdiri dari total P1, P2, P3, P4 serta Q yang terdiri dari total Q1, Q2, Q3, Q4, nilai tersebut di input ke dalam rumus korelasi *Gamma*. Batas dari korelasi gamma adalah -1 (hubungan tidak searah sempurna) dan +1 (hubungan searah sempurna). Nilai koefisien yang diperoleh dari perhitungan korelasi Gamma harus diperiksa secara statistik untuk mengetahui apakah mereka bermakna atau tidak. Nilai z skor yang dihitung, kemudian dibandingkan dengan nilai z skor dalam tabel. Rumus z skor uji Gamma sebagai berikut:

$$z \text{ skor} = \gamma \cdot \sqrt{\frac{P + Q}{N \cdot (1 - \gamma^2)}}$$

Keterangan:

γ = nilai koefisien korelasi Gamma

P = concordant

Q = discordant

Penelitian ini menetapkan sebesar 95% tingkat kepercayaan dengan nilai batas kritis (α) 0,05. Nilai z skor uji Gamma yaitu -1,96 di bagian kiri dan + 1,96 pada

bagaian kanan. Nilai z tabel $\alpha = 0,05$ kemudian dibandingkan dengan nilai z tabel. Dalam menentukan hasilnya yaitu bahwa nilai z skor Gamma kurang dari $-1,96$ atau lebih dar $+1,96$, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji (Hidayat, 2012). Nilai p dan kekuatan korelasi dihitung dengan menggunakan SPSS 24. Arah korelasi, nilai p dan kekuatan korelasi digunakan untuk memahami hasil intepretasi dari uji Gamma (Dahlan, 2014).

Tabel 3 Interpretasi Hasil Uji Korelasi

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1	Kekuatan korelasi (r)	0.0 s.d < 0.2	Sangat lemah
		0.2 s.d < 0.4	Lemah
		0.4 s.d < 0.6	Sedang
		0.6 s.d < 0.8	Kuat
		0.8 s.d < 1	Sangat kuat
2	Nilai p	$P < 0.05$	Ada hubungan
		$P > 0.05$	Tidak ada hubungan bermakna
3	Arah korelasi	+ (positif)	Searah, semakin besar nilai suatu variabel, maka semakin besar nilai variabel lainnya
		- (negatif)	Berlawanan arah, semakin besar nilai satu variabel, maka semakin kecil nilai variabel lainnya

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Penelitian

Fakultas Teknik Universitas Semarang beralamat di Jl. Soekarno Hatta RT 07 RW 07, Kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Universitas Semarang memiliki 7 fakultas dengan 16 program studi salah satunya adalah Fakultas Teknik. Fakultas Teknik di Universitas Semarang mempunyai tiga program studi, yaitu S1 Teknik Sipil, S1 Teknik Elektro, dan S1 Perencanaan Wilayah dan Kota. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, sedangkan sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah mahasiswa yang menjadi sampel penelitian berjumlah 81 mahasiswa yang terdiri dari 73 mahasiswa dan 8 mahasiswi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Mei, 03-05 Juni 2024 di Fakultas Teknik Universitas Semarang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner tingkat stres, sikap gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang.

2. Analisis Data

a. Karakteristik Responden

1) Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis usia

Jumlah responden pada penilelitan ini sebanyak 81 mahasiswa. Karakteristik mahasiswa dengan usia 19-22 tahun. Tabel 4 di bawah ini

merupakan distribusi berdasarkan usia responden, sebagai berikut:

Tabel 4 Usia Mahasiswa

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
19 Tahun	0	0%
20 Tahun	5	6.2%
21 Tahun	40	49.4%
22 Tahun	36	44.4%
Total	81	100%

Dari 81 responden mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 40 (49,4%) responden, usia 19 tahun sebanyak 0 (0%) responden, usia 20 tahun sebanyak 5 (6,2%) responden, dan usia 22 tahun sebanyak 36 (44,4%) responden.

- 2) Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 dibawah ini merupakan distribusi berdasarkan jenis kelamin responden, sebagai berikut:

Tabel 5 Jenis Kelamin Mahasiswa

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	73	90.1%
Perempuan	8	9.9%
Total	81	100%

Mayoritas jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 73 (90,1%) responden, sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 (9,9%) responden.

3. Univariat

- a. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik di Universitas Semarang

Dari Tabel 4.3 di bawah ini menunjukkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik di Universitas Semarang angkatan 2019, sebagai berikut:

Tabel 6 Tingkat Stres pada Mahasiswa

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat stres		
Tidak Stres	3	3.7%
Stres Ringan	33	40.7%
Stres Sedang	36	44.4%
Stres Berat	9	11.1%
Total	81	100%

Sebagian besar tingkat stres sedang yaitu 36 (44,4%) responden, tidak stres sebanyak 3 (3,7%) responden, stres ringan sebanyak 33 (40,7%) responden, dan stres berat sebanyak 9 (11,1%) responden.

- b. Gambaran sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik di Universitas Semarang

Dari tabel 4.4 di bawah Dari Tabel 4.3 di bawah ini menunjukkan gambaran sikap gizi seimbang pada

mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik di Universitas Semarang angkatan 2019, sebagai berikut:

Tabel 7 Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sikap		
Sikap Positif	31	38.3%
Sikap Negatif	50	61.7%
Total	81	100%

Sebagian besar sikap gizi seimbang negatif yaitu 50 (61.7%) responden, dan juga terdapat mahasiswa yang memiliki sikap gizi seimbang positif sebanyak 31 (38.3%) responden.

- c. Gambaran perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik di Universitas Semarang

Dari tabel 4.5 di bawah ini menunjukkan gambaran sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik di Universitas Semarang angkatan 2019, sebagai berikut:

Tabel 8 Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sikap		
Baik	45	55.6%
Tidak Baik	36	44.4%
Total	81	100%

Sebagian besar perilaku gizi seimbang baik yaitu 45 (55,6%) responden, dan juga terdapat mahasiswa yang

memiliki perilaku gizi seimbang tidak baik sebanyak 36 (44,4%) responden.

4. Bivariat

- a. Hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang merupakan tujuan dari analisis bivariat. Hasil dari uji *gamma* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang mahasiswa akan disajikan pada Tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 9 Hubungan tingkat stres dengan sikap gizi seimbang

Sikap Mahasiswa	Tingkat Stres								Total	Nilai p
	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Positif	1	1.2	14	17.3	14	17.3	2	2.5	31	38
Negatif	2	2.5	19	23.4	22	27.1	7	8.6	50	62
Total	3	3.7	33	40.7	36	44.4	9	11.1	81	100

Berdasarkan Tabel 4.6 diperoleh hasil uji *gamma* menunjukkan nilai *p value* 0,432 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang pada responden. Mayoritas responden dengan stres sedang memiliki sikap gizi seimbang negatif sebanyak 22 (27,1%) responden, sedangkan yang memiliki sikap gizi seimbang positif

sebanyak 14 (17,3%), responden yang tidak stres dan memiliki sikap positif yaitu 1 (1,2%) sedangkan yang memiliki sikap gizi seimbang negatif sebanyak 2 (2,5%), responden dengan tingkat stres ringan dan memiliki sikap gizi seimbang positif sebanyak 14 (17,3%) responden sedangkan dengan sikap gizi seimbang negatif sebanyak 19 (23,4%), dan responden dengan tingkat stres berat dengan sikap gizi seimbang positif sebanyak 2 (2,5%) sedangkan responden dengan sikap gizi seimbang negatif sebanyak 7 (8,6%) responden.

- b. Hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang

Data korelasi antara variabel tingkat stres dengan perilaku gizi seimbang, yang diuji melalui *SPSS* uji korelasi gamma (γ). Hasil dari uji *gamma* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa akan disajikan pada Tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 10 Hubungan tingkat stres dengan perilaku gizi seimbang

Perilaku Mahasiswa	Tingkat Stres								Total	Nilai p	
	Tidak Stres		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	3	3,7	25	30,9	12	14,8	5	6,2	45	55,6	
Tidak Baik	0	0	8	9,9	24	29,6	4	4,9	36	44,4	0,001
Total	3	3,7	33	40,7	36	44,4	9	11,1	81	100	

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh hasil uji *gamma* menunjukkan nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku gizi seimbang pada responden. Dari total 81 responden, terdapat responden dengan tingkat stres ringan dan mempunyai perilaku gizi seimbang baik sebanyak 25 (30,9%) sedangkan dengan perilaku tidak baik sebanyak 8 (9,9%), responden yang tidak stres dan mempunyai perilaku gizi seimbang baik sebanyak 3 (3,7%) sedangkan yang memiliki perilaku tidak baik sebanyak 0 (0%), responden dengan tingkat stres sedang dan mempunyai perilaku gizi seimbang baik sebanyak 12 (14,8%) sedangkan responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang tidak baik sebanyak 24 (29,6%), responden dengan tingkat stres berat dan mempunyai perilaku gizi seimbang baik sebanyak 5 (6,2%) sedangkan responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang tidak baik sebanyak 4 (29,6%) responden.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Kategori usia dewasa dibagi menjadi 3 bagian, yaitu usia 19-29 tahun disebut dewasa awal, 30-49 tahun disebut dewasa akhir dan lebih dari 50 tahun sering dikenal dengan masa setengah tua (Pritasari, 2017). Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang dengan rentan usia 19-22 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa berusia 21 tahun. Usia 21 tahun termasuk

dalam kategori dewasa muda. Tahap dewasa muda adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa yang melibatkan eksplorasi dan pengalaman, sering disebut sebagai *emerging adulthood*. (Papalia dkk, 2008).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dan status gizi (Briawan, 2014). Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari laki-laki dan perempuan yang memiliki kebutuhan gizi berbeda, terutama pada usia dewasa. Penelitian ini melibatkan 81 responden, dengan 73 laki-laki dan 8 perempuan. Perbedaan utama pada usia dewasa disebabkan oleh komposisi tubuh dan jenis aktivitas masing-masing individu (Irianto, 2014).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat Stres Responden

Hasil pengujian pada penelitian ini dengan menggunakan program *SPSS* menunjukkan mayoritas responden sebanyak 36 (44,4%) mengalami stres sedang, tidak stres sebanyak 3 (3,7%) responden, stres ringan sebanyak 33 (40,7%) responden, dan stres berat sebanyak 9 (11,1%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Ambarwati, 2019) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa atau pada usia dewasa memiliki tingkat stres sedang.

Stres merupakan sebuah kondisi seseorang yang menyebabkan suatu tekanan dari fisik maupun psikologi (Manurung, 2016). Untuk mengetahui tingkat stres

dilakukan dengan mengisi kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (KPDS)*. Klasifikasi tingkat stres dibagi menjadi empat kategori yaitu, tidak stres dengan skor < 20, stres ringan dengan skor 20-24, stres sedang dengan skor 25-29 dan stres berat dengan skor ≥ 30 .

Stres merupakan kondisi ketidak seimbangan dari tuntutan fisik dan psikologis yang ditepatkan pada kekuatan seseorang dalam merespon suatu kejadian, dimana penyesalan memenuhi permintaan dan memiliki dampak penting (Weinderg dan Glouud, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dengan mengisi kuesioner *KPDS* mayoritas responden mengalami stres sedang. Hal ini dipicu oleh tekanan mahasiswa yang sedang dalam menyusun tugas akhir dan dapat segera lulus tepat waktu. Faktor penyebab stres dapat berbeda antara individu dengan individu lainnya. Faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik, tipe kepribadian, dan motivasi pribadi. Stres dapat muncul berdasarkan reaksi individu tersebut dan interpretasi kognitif mereka terhadap situasi. Penilaian kognitif adalah proses di mana seseorang mengevaluasi situasi dalam hidup mereka sebagai menakutkan atau berbahaya, serta menilai kemampuan mereka dalam menangani situasi tersebut dengan baik. (Gamayanti *et al.*, 2018).

Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu, seperti keluarga, lingkungan sekitar, dosen, pekerjaan, dan sebagainya (Sujiatjo *et al.*, 2015). Salah

satu hal yang mungkin menyebabkan stres pada seseorang adalah lingkungan mereka. Pergeseran lingkungan yang disebabkan oleh kelahiran, perceraian dan peristiwa lainnya. Tingkat stres responden dapat bervariasi tergantung pada penyebab dan durasi stres yang dialami. Semakin lama responden mengalami stres, semakin besar tingkat stres yang dirasakan oleh individu tersebut (Oken *et al.*, 2015).

b. Sikap Gizi Seimbang Responden

Hasil penelitian dan analisis deskriptif pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa 31 responden (38,3%) memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang, sedangkan 50 responden (61,7%) memiliki sikap negatif terhadap gizi seimbang. Ini menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap negatif terhadap gizi seimbang. Beberapa indikator yang dinilai buruk oleh responden meliputi sikap terhadap makanan siap saji, kebiasaan tidak sarapan, dan perhatian terhadap kandungan gizi saat membeli makanan kemasan. Tekanan sosial dan lingkungan, termasuk iklan makanan tidak sehat dan budaya makan yang kurang sehat, dapat mempengaruhi sikap dan pilihan makanan mereka.

Dalam memilih makanan sebagai asupan makan sangat dipengaruhi oleh lingkungan (Puji, 2020). Perspektif seseorang tentang makanan terbentuk sejak usia dini dan dipengaruhi oleh pengalaman dan reaksi orang lain. Setiap orang memiliki pendapat tentang apa yang mereka suka atau tidak suka tergantung pada pengalaman mereka, apakah itu baik atau tidak (Umrana, 2020).

Seseorang dengan pengetahuan tentang makanan padat nutrisi akan menumbuhkan sikap yang baik terhadap gizi seimbang. Beberapa faktor dapat mempengaruhi pola pikir individu mengenai gizi seimbang, termasuk pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, budaya, media, dan lembaga pendidikan (Azwar, 2012). Hasil ini konsisten dengan penelitian Rizki (2013) yang dilakukan pada mahasiswi di LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian tersebut menemukan bahwa 5 (20%) mahasiswi dari LPP Graha Wisata dan 8 (32%) mahasiswi dari Sastra Inggris mendukung sikap gizi seimbang, sedangkan 20 mahasiswi (80%) dari LPP Graha Wisata dan 17 mahasiswi (68%) dari Sastra Inggris tidak mendukung sikap gizi seimbang.

c. Perilaku Gizi Seimbang Responden

Menurut tabel 4.5, data karakteristik perilaku makan dibagi menjadi perilaku makan baik dan tidak baik. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 45 orang (55,6%), memiliki perilaku gizi seimbang yang baik, sementara 36 responden (44,4%) memiliki perilaku gizi seimbang yang tidak baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arista (2021) yang menemukan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya (64,6%) memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan mereka yang tidak. Perilaku pada penelitian ini dikategorikan sebagai perilaku

mekanis, yaitu perilaku yang dilakukan secara otomatis tanpa perlu perintah.

Perilaku adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang. Dalam konteks penggunaan teknologi informasi, perilaku adalah penggunaan sesungguhnya dari teknologi (Doni, 2017). Perilaku gizi seimbang mengacu pada kebiasaan makan sehari-hari yang memberikan jenis, jumlah, dan kesesuaian zat gizi yang tepat bagi tubuh. Perilaku makan baik yaitu perilaku sehari-hari tiap individu sesuai dengan kebutuhan gizi untuk hidup produktif dan sehat. Sementara kebiasaan makan tidak baik bisa dengan mengonsumsi makan yang tidak memenuhi kebutuhan seseorang akan unsur-unsur vita metabolisme tubuh diperlukan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat memiliki efek merugikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang (Pujiati *et al.*, 2015).

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan Tingkat Stres dengan Sikap Gizi Seimbang Responden

Stres merupakan sebuah kondisi seorang individu yang menyebabkan suatu tekanan dari fisik maupun psikologis (Manurung, 2016). Berdasarkan hasil uji statistik *gamma* diperoleh hasil signifikansi (nilai p) sebesar 0,432 ($p \geq 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang. Dengan hasil penelitian mayoritas responden dengan stres sedang memiliki sikap gizi seimbang negatif sebanyak 22 (27,1%) responden,

sedangkan yang memiliki sikap gizi seimbang positif sebanyak 14 (17,3%), responden yang tidak stres dan memiliki sikap positif yaitu 1 (1,2%) sedangkan yang memiliki sikap gizi seimbang negatif sebanyak 2 (2,5%), responden dengan tingkat stres ringan dan memiliki sikap gizi seimbang positif sebanyak 14 (17,3%) responden sedangkan dengan sikap gizi seimbang negatif sebanyak 19 (23,4%), dan responden dengan tingkat stres berat dengan sikap gizi seimbang positif sebanyak 2 (2,5%) sedangkan responden dengan sikap gizi seimbang negatif sebanyak 7 (8,6%) responden.

Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan sikap gizi seimbang, karena responden lebih banyak tinggal di kosan sehingga memiliki banyak teman yang bisa menjadi dukungan sosial, dengan lingkungan sosial yang positif dan dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu seorang individu untuk tetap menjaga pola makan bahkan ketika sedang mengalami stres, akses dari kampus atau tempat tinggal dengan tempat makan juga mudah. Strategi untuk mengelola stres tanpa memengaruhi pola makan dengan cara meditasi, atau dengan berjalan-jalan. Mahasiswa merupakan individu yang memiliki pengalaman bersosialisasi dengan baik maka akan secara tidak langsung dapat membangun tingkat kepercayaan diri, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan kontrol diri yang tinggi lebih mampu menjaga pola makan seimbang dalam situasi stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aisyah, 2017) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sikap kebiasaan gizi seimbang dengan hasil uji parsial diperoleh keseluruhan nilai p *value* $> 0,05$, namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh (Amalia, 2021) menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perubahan sikap kebiasaan gizi seimbang pada seseorang. Pemahaman gizi seseorang yang tingkat lanjut ditunjukkan oleh pendekatan mereka terhadap penerapan gizi. Seseorang yang berpengetahuan luas di bidang nutrisi akan belajar bagaimana menerapkan pola makan sehat. Perilaku dipengaruhi langsung oleh sikap, sehingga sikap positif seseorang terhadap pola makan sehat akan memotivasinya, begitu pula sebaliknya. Faktor lain yang dapat memengaruhi pembentukan sikap yaitu budaya, pengalaman pribadi, media sosial, dan lembaga pendidikan (Notoatmodjo, 2010).

b. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Gizi Seimbang Responden

Stres merupakan reaksi yang dialami oleh setiap orang dan dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. Stres adalah keadaan dinamis yang muncul ketika seseorang menghadapi konflik antara tuntutan, hambatan, atau kemungkinan, dan diperkirakan hasilnya signifikan dan tidak dapat diprediksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stres ringan memiliki perilaku makan yang baik, sedangkan responden dengan tingkat stres sedang

cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik. Sebanyak 24 responden memiliki tingkat stres ringan dengan perilaku makan yang baik, sementara 25 responden dengan tingkat stres sedang memiliki perilaku makan yang tidak baik.

Setelah dilakukan uji statistik gamma, diperoleh hasil signifikansi (nilai p) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Nadhilah (2023), yang juga menemukan hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dan perilaku gizi seimbang pada responden. Semakin tinggi tingkat stres, cenderung perilaku makan responden menjadi kurang baik. Stres dapat mengakibatkan gangguan pola makan individu, seperti penurunan atau peningkatan nafsu makan. Tiap individu mempunyai kecenderungan yang beragam saat stres, ketika berada pada posisi stres karakteristik tertentu individu akan mengalami penurunan nafsu makan pada dirinya, namun ada individu yang saat stres nafsu makan individu tersebut cenderung meningkat dengan pesat (Defie, 2018). Ada dua jenis perubahan dalam perilaku gizi seimbang yang disebabkan oleh stres. Beberapa individu cenderung meningkatkan konsumsi makanan saat mengalami stres, sementara yang lain tidak mengalami perubahan atau penurunan yang signifikan dalam perilaku makan mereka saat mengalami stres.

Ada dua jenis stres, yakni stres akut dan stres kronis. Stres akut terjadi dalam waktu singkat dengan intensitas tinggi, namun biasanya akan berkurang dengan cepat. Stres akut cenderung mengurangi nafsu makan melalui aktivasi sistem simpatik adrenal medular, yang menghasilkan hormon *noradrenalin*. Hormon ini dapat mengurangi nafsu makan serta meningkatkan tekanan darah dan kadar trigliserida, sambil menurunkan aliran darah ke kulit, ginjal, dan sistem pencernaan. Stres kronis, di sisi lain, berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama. Stres ini melibatkan sumbu *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (*pituitary-adrenal-cortical axis*), di mana hipotalamus mengeluarkan *CRH* (*Corticotropin Releasing Hormone*) yang mengurangi nafsu makan, dan meningkatkan kadar glukokortikoid. Peningkatan ini dapat meningkatkan aktivitas *lipoprotein lipase*, yang mengarah pada peningkatan mobilisasi penyimpanan energi dari jaringan viseral yang meningkatkan penyerapan trigliserida dan asam lemak ke dalam adiposit yang menyebabkan peningkatan adipositas visceral (Torres, 2007). Pada individu yang keadaan stres lebih banyak mengonsumsi makanan atau disebut *emotional eater*, saat stres kadar *ghrelin* meningkat dalam darah berubah dengan meningkatkan nafsu makan. Sebaliknya, pada individu yang saat stres kehilangan nafsu makan atau *non emotional eater* kadar *ghrelin* dengan cepat kembali ke tingkat basal dengan makan (Sominsky & Spencer, 2014).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat stres dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang, dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sikap gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang Angkatan 2019. Berdasarkan hasil uji *gamma* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,525 dimana $p \geq 0,05$.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang Angkatan 2019. Berdasarkan hasil uji *gamma* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001 dimana $p < 0,05$.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang Angkatan 2019 karena kekuatan korelasi dari hubungan tingkat stres terhadap sikap gizi seimbang yaitu 0,525 dengan interpretasi lemah sehingga arah korelasinya negatif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat saran, sebagai berikut:

1. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan para mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Semarang untuk lebih memperhatikan perilaku makan dan mengelola stres sebagai tindakan preventif dari terjadinya masalah gizi yang timbul di kemudian hari.

2. Bagi peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang sejenis. Diharapkan adanya penelitian-penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi sikap gizi seimbang di Fakultas Teknik Universitas Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Gazali, I. 2003. *Ihya' Ulumuddin* (M. Zuhri (ed.)). AsySyifa'
- Affandy, Fachrudin Fiqri. 2021. *Tetap Kreatif dan Inovatif di Tengah Pandemi Covid-19 (Jilid 4)*. PT. Nasya Expanding Management. Pekalongan
- Agustina Farida., Adhila Fayasari., Gusli Farida Agustin. 2018. *Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta*. Ilmu Gizi Indonesia, 01(02), 93-103.
- Aisyah, Nurkhopipah. 2017. *Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Massa Tubuh Mahasiswa S1 Universitas Sebelas Maret Surakarta*. (Disertasi tidak dipublikasikan) Pascasarjana Univeritas Sebelas Maret. Surakarta
- Amalia, Dea Sofa. 2021. Hubungan Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif pada Penggemar Mukbang di Media Sosial Instagram. *Journal of Nutrition Collage*. Vol 10 No. 2 Hal. 105-111
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Angesti, A. N. and Manikam, R. M. 2020 . Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), pp. 1–14. doi: 10.37012/jik.v12i1.135
- Ardian, Iwan, dkk. 2018. Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *UNISSULA PRESS (ISBN 978-602-1145-69-2)*

- Anshori, M. & S. Iswati. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. 2021. Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati: The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. Diunduh dari <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Sikap dan Perilaku dalam Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Briawan, D. 2014. *Masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC.
- Bukhori, B. 2006. Kesehatan Mental Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *PSIKOLOGIKA*, XI (22): 93 – 105.
- Doni, Fahlepi Roma. 2017. Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. *Volume 3 No. 2. Indonesia Journal on Software Engineering*
- Fernandez-Gonzales, L., Gonzalez-Hernandez, A., & Trianes-Torres, M. V. 2015. Relationships between academic stress , social support , optimism/pessimism and self-esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(35), 111–130. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.35.24053>
- Garcia-Prieto MD, Tebar FJ, Nicolas F., Larque E., Zamora S., Garaulet M. 2007. Pola sekretaris kortisol dan sensitivitas umpan balik glukokortikoid pada wanita dari wilayah Mediterania: hubungan dengan karakteristik antropometrik, asupan makanan dan asam lemak plasma Profil. *Jurnal Klinik Endokrinol (Oxf)* 2007; 66 (2):185–191
- Hafid, Wahyuni dan Sunarti Hanapi. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas

- pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 1(1): 6-10
- Heiman, & Kariv. 2005. Task-Oriented versus emotion-oriented coping. *College Student Journal*, 39(1), 72-89
- Hulukati, & Moh. Rizki. 2018 Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*. Volume 02 Nomor 01 Tahun 2018
- Indrayana, Stefanus. 2014. Strategi Implementasi Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak untuk Pencegahan Risiko Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Mutu Pangan*, Vol. 1(2): 159-164, 2014
- Iswati, I. 2018. Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(01), 58–71. <https://doi.org/10.24127/att.v2i01.859>
- Jannah, N. 2017. *Konsep Dokumentasi Kebidanan*. Yogyakarta: Ar'ruz Media
- Kartasapoetra, dan Marsetyo. 2012. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas*. PT Rineka Cipta
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional RIKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 483.
- Kemenkes RI. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017*. B Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Krolow R. 2013. Efek spesifik jenis kelamin dari stres isolasi dan konsumsi makanan enak selama periode prapubertas pada parameter metabolisme. *Metabolisme*. 2013; 62 (9):1268–1278
- Manginte, A.B. 2015. Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *Jurnal AgroSain T*, 6(3), 182-193.

- Muthmainah, F. N. *et al.* 2019. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 15(2): 178–187.
- Nadhilah, Nanda. 2023. Pengaruh Stres terhadap Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*; 8(4); 2614-2658
- Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Papalia, Diane E, Old Sally Wendkos, Andi Prastowo, Chapra, M. Umer, Abidin B, Ikhwan, M. Umer Chapra, Ikhwan Abinin B. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pritasari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Purnama, R. 2017. *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*. *Al-AdYaN*, 12(01), 70-83.
- Putri, A. F. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, Vol 3(No 2), 35-49*.
- RA Dewi. 2018. Video Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar. (Manuskrip Tidak Dipublikasikan) Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
- Rarastiti, Chairunisa Nur. 2023. Hubungan Membaca Label Pangan terhadap Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswi Gizi IVET Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Vol. 1 No. 4 Oktober 2023*.
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto
- Sesslami, Lucy Ade dan Dwi Hartanti. 2022. Eating Patten and Eating behavior during covid-19 pandemic: Survey On Adults who Work from Home. *Indonesian Psychological Research, 04(01), 16-27*.

- Sumber: Pieter, H. Z. 2017. *Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat*. Jakarta: Kencana
- Setyawati VAV, Setyowati M. 2015. Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.;11(1):43–52
- Sherina MS, Rampal L, K. N. 2022. Psychological stress among undergraduate medical students. *Med Jurnal Malaysia*: 59(2):207-11
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutjiato et al. 2015. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Vol. 5 (No 1):32-33
- Sumarna, U., Sumarni, N., & Rosidin, U. 2018. *Bahaya Kerja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Penerbit Deepublish : Yogyakarta
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, HS. 2019. Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal Of Nutriion College*, 8(1), 1-8. Diakses dari <http://ejournal3.undip.id/index.php/jnc/>
- World Health Organisation. 2015. *Global School-based Student Health Survey Indonesia 2015 Fact Sheet*. Gshs Fact Sheet, 5, 1–6. Retrieved from http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/2015_Indonesia_GSHS_Fact_Sheet.pdf
- Yoyada, W., Putra, D., Hadiati, T., & As, W. S. 2017. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6(2), 1361–1369.
- Zunita, S. 2017. *Hubungan Tingkan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Menjelang Ujian Nasional*. STIKES Insan Cendekia Medika

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 3476/Un.10.7/D1/KM.00.01/05/2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Teknik Universitas Semarang

Di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan surat pengantar izin riset kepada :

Nama : Desy Tunjungsari
NIM : 1707026025
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Psikologi terhadap Sikap dan Perilaku Gizi seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Semarang
Dosen Pembimbing : Nur Hayati, S. Pd, M. Si dan Zana Fitriana Octaviana, S. Gz, M. Gizi
Waktu Penelitian : 31 Mei - 05 Juni 2024
Lokasi Penelitian : Fakultas Teknik Universitas Semarang

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 30 Mei 2024

Mengetahui
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan

Nadiatus Salama, Ph.D.

Lampiran 2 Lembar persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN (PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN)

Saya adalah mahasiswa program studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Teknik Universitas Semarang” guna memenuhi tugas akhir saya dalam menyelesaikan studi Gizi.

Saya mengharapkan ketersediaan anda yang menjadi responden dalam penelitian saya dengan mengisi identitas yang ada pada lembar kuesioner penelitian. Identitas dan jawaban dari anda akan dijamin kerahasiaannya. Kejujuran dalam mengisi identitas pada kuesioner penelitian ini akan sangat saya hargai. Jika andatidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda dapat menolak kapan pun, tanpa ada tekanan dari siapa pun.

Setelah membaca maksud dan tujuan penelitian diatas, maka saya:

Nama :

Alamat :

No.HP :

Secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapa pun setuju untuk menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Atas Ketersediaan dan partisipasinya dalam menjadi responden, saya mengucapkan terima kasih.

Semarang,.....

(.....)

Nama Responden

Lampiran 3 Kuesioner Kessler *Psychological Distress Scale* (KPDS)

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Berilah Tanda \surd pada satu jawaban yang anda rasakan	Selalu (5 skor)	Sering (4 skor)	Kadang-kadang (3 skor)	Jarang (2 skor)	Tidak Pernah (1 skor)
Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa gugup?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada seseorang/kegiatan apapun yang dapat menenangkan anda?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa putus asa?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa gelisah?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa sangat gelisah sehingga anda tidak bisa duduk diam?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa tertekan?					
Selama 30 terkahir, seberapa sering anda merasa semuanya					

Berilah Tanda \surd pada satu jawaban yang anda rasakan	Selalu (5 skor)	Sering (4 skor)	Kadang-kadang (3 skor)	Jarang (2 skor)	Tidak Pernah (1 skor)
adalah usaha?					
Selama 30 terakhir, seberapa sering anda merasa sangat sedih sehingga tidak ada yang bisa menghibur anda?					
Selama 30 terakhir, seberapa sering anda merasa tidak berharga?					
Total Skor					

Lampiran 4 Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

NO	PERTANYAAN	SESUAI	TIDAK SESUAI
1.	Saya mengonsumsi <i>fast food</i> (makanan cepat saji) setiap hari		
2.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan		
3.	Saya mengonsumsi asupan protein nabati setiap kali makan		
4.	Saya mengonsumsi asupan protein hewani setiap kali makan		
5.	Saya mengonsumsi makanan tinggi lemak secara berlebihan dan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain		
6.	Saya lebih menyukai minuman kemasan		
7.	Saya begadang setiap hari		
8.	Saya memilih minuman manis karena tidak menderita penyakit diabetes melitus		
9.	Saya selalu mengonsumsi minuman bersoda		
10.	Saya sering mengonsumsi makanan instan		
11.	Saya jarang makan siang		
12.	Saya menyukai snak atau camilan manis		
13.	Saya tidak menyukai buah		

Lampiran 5 Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

No.	PERTANYAAN	SESUAI	TIDAK SESUAI
1.	Saya akan mengonsumsi makanan yang beragam, agar status gizi saya ideal		
2.	Saya selalu makan 3x dalam sehari (pagi,siang,sore)		
3.	Saya selalu memperhatikan makanan sesuai dengan aturan gizi seimbang		
4.	Saya selalu minum air sebanyak 8 gelas/1 liter dalam (sehari)		
5.	Saya minum air ketika saya merasa haus saja		
6.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang berwarna		
7.	Saya selalu membaca label halal dan label dalam makanan kemasan walaupun saya pernah membeli makanan tersebut		
8.	Saya selalu memperhatikan kandungan dalam makanan kemasan yang baru saya beli (setiap membeli)		
9.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan (setiap mau makan)		
10.	Saya selalu berolahraga secara rutin (min 3 kali dalam seminggu)		
11.	Saya rutin memantau berat badan		
12.	Saya selalu mengonsumsi minuman yang bersoda		
13.	Saya sering mengonsumsi gorengan		
14.	Saya akan makan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari		
15.	Saya akan makan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari		

No.	PERTANYAAN	SESUAI	TIDAK SESUAI
16.	Saya akan makan makanan yang mengandung protein hewani-nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari		
17.	Saya akan mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak		
18.	Saya selalu memperhatikan kebersihan makanan yang akan saya makan		

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

No. Soal	r hitung	r tabel 5% (n=30)	Keterangan
1	0.666	0.361	Valid
2	0.213	0.361	Tidak Valid
3	0.369	0.361	Valid
4	0.246	0.361	Tidak Valid
5	0.228	0.361	Tidak Valid
6	0.058	0.361	Tidak Valid
7	0.433	0.361	Valid
8	0.472	0.361	Valid
9	0.437	0.361	Valid
10	0.136	0.361	Tidak Valid
11	0.364	0.361	Valid
12	0.137	0.361	Tidak Valid
13	0.355	0.361	Tidak Valid
14	0.249	0.361	Tidak Valid
15	0.367	0.361	Valid
16	0.414	0.361	Valid
17	0.291	0.361	Tidak Valid
18	0.068	0.361	Tidak Valid
19	0.363	0.361	Valid
20	0.561	0.361	Valid
21	0.640	0.361	Valid
22	0.219	0.361	Tidak Valid
23	0.382	0.361	Valid
24	0.456	0.361	Valid
25	0.285	0.361	Tidak Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.669	13

Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

No Soal	r hitung	r Tabel 5% (n=45)	Keterangan
1	0.08	0.361	Tidak Valid
2	0.544	0.361	Valid
3	0.215	0.361	Tidak Valid
4	0.393	0.361	Valid
5	0.619	0.361	Valid
6	0.44	0.361	Valid
7	0.494	0.361	Valid
8	0.269	0.361	Tidak Valid
9	0.316	0.361	Valid
10	0.626	0.361	Valid
11	0.597	0.361	Valid
12	0.178	0.361	Tidak Valid
13	0.285	0.361	Tidak Valid
14	0.615	0.361	Valid
15	0.595	0.361	Valid
16	0.646	0.361	Valid
17	0.583	0.361	Valid
18	0.654	0.361	Valid
19	0.597	0.361	Valid
20	0.538	0.361	Valid
21	0.259	0.361	Tidak Valid
22	0.443	0.361	Valid
23	0.291	0.361	Tidak Valid
24	0.381	0.361	Valid
25	0.461	0.361	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	18

Lampiran 8 Hasil Uji Statistik Univariat

1. Usia Responden

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	5	6,2	6,2	6,2
	21	40	49,4	49,4	55,6
	22	36	44,4	44,4	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

2. Jenis Kelamin Responden

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	73	90,1	90,1	90,1
	Perempuan	8	9,9	9,9	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

3. Tingkat Stres Responden

		Tingkat Stres			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	tidak stres	3	3,7	3,7	3,7
	stres ringan	33	40,7	40,7	44,4
	stres sedang	36	44,4	44,4	88,9
	stres berat	9	11,1	11,1	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

4. Sikap Gizi Seimbang Responden

		Sikap			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	sikap negatif	50	61,7	61,7	61,7
	sikap positif	31	38,3	38,3	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

5. Perilaku Gizi Seimbang Responden

		Perilaku			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	baik	45	55,6	55,6	55,6
	tidak baik	36	44,4	44,4	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Lampiran 9 Hasil Uji Statistik Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Sikap Gizi Seimbang

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sikap * TS	81	100,0%	0	0,0%	81	100,0%

Sikap * TS Crosstabulation

Count

		TS				Total
		tidak stres	stres ringan	stres sedang	stres berat	
Sikap	sikap negatif	3	26	28	7	64
	sikap positif	0	7	8	2	17
Total		3	33	36	9	81

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	,099	,225	,435	,664
N of Valid Cases		81			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Gizi Seimbang

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
perilaku * TS	81	100,0%	0	0,0%	81	100,0%

Perilaku * Tingkat Stres Crosstabulation

		Count				Total
		tidak stres	stres ringan	stres sedang	stres berat	
perilaku	baik	3	25	12	5	45
	tidak baik	0	8	24	4	36
	Total	3	33	36	9	81

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	,540	,143	3,371	,001
N of Valid Cases		81			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 10 Master Data

No	Usia	Jenis Kelamin
1	21	Laki-laki
2	21	Laki-laki
3	22	Laki-laki
4	22	Laki-laki
5	22	Laki-laki
6	20	Laki-laki
7	21	Laki-laki
8	21	Laki-laki
9	21	Laki-laki
10	21	Laki-laki
11	21	Laki-laki
12	22	Laki-laki
13	22	Laki-laki
14	22	Laki-laki
15	22	Laki-laki
16	22	Laki-laki
17	22	Laki-laki
18	22	Laki-laki
19	21	Laki-laki
20	21	Laki-laki
21	21	Laki-laki
22	21	Laki-laki

No	Usia	Jenis Kelamin
23	20	Laki-laki
24	20	Laki-laki
25	21	Laki-laki
26	21	Laki-laki
27	21	Perempuan
28	22	Perempuan
29	21	Perempuan
30	22	Laki-laki
31	22	Laki-laki
32	22	Laki-laki
33	21	Laki-laki
34	22	Laki-laki
35	22	Laki-laki
36	21	Laki-laki
37	21	Laki-laki
38	21	Laki-laki
39	22	Laki-laki
40	22	Laki-laki
41	22	Laki-laki
42	22	Laki-laki
43	22	Laki-laki
44	22	Laki-laki
45	22	Laki-laki
46	21	Laki-laki
47	21	Laki-laki
48	21	Laki-laki

No	Usia	Jenis Kelamin
49	21	Laki-laki
50	22	Laki-laki
51	22	Laki-laki
52	22	Laki-laki
53	22	Laki-laki
54	20	Laki-laki
55	21	Laki-laki
56	21	Laki-laki
57	22	Laki-laki
58	20	Laki-laki
59	22	Laki-laki
60	22	Laki-laki
61	21	Perempuan
62	22	Perempuan
63	22	Perempuan
64	21	Laki-laki
65	21	Laki-laki
66	22	Laki-laki
67	22	Laki-laki
68	21	Laki-laki
69	22	Laki-laki
70	21	Laki-laki
71	21	Laki-laki
72	21	Laki-laki
73	21	Laki-laki
74	21	Laki-laki

No	Usia	Jenis Kelamin
75	21	Laki-laki
76	21	Laki-laki
77	21	Laki-laki
78	21	Laki-laki
79	21	Perempuan
80	21	Perempuan
81	22	Laki-laki

Lampiran 11 Tabulasi data

1. Tingkat Stres

No	TS1	TS2	TS3	TS4	TS5	TS6	TS7	TS8	TS9	TS10	Total	Keterangan
1	3	3	5	1	5	2	2	1	1	1	24	2
2	1	2	2	4	3	3	3	3	2	2	25	3
3	1	2	2	4	1	2	2	1	1	1	17	1
4	3	4	4	4	2	3	4	2	1	1	28	3
5	1	3	5	4	2	3	4	2	3	1	28	3
6	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	17	1
7	2	3	3	4	3	2	2	2	2	1	24	2
8	1	3	2	4	2	2	3	2	2	1	22	2
9	2	2	5	2	4	3	5	4	1	3	31	4
10	2	2	5	3	3	3	5	3	2	2	30	4
11	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	23	2
12	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	26	3
13	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	26	3
14	1	3	5	4	3	1	2	2	2	1	24	2
15	2	1	2	4	3	1	3	2	2	1	21	2

No	TS1	TS2	TS3	TS4	TS5	TS6	TS7	TS8	TS9	TS10	Total	Keterangan
16	1	2	3	4	3	2	2	1	2	1	21	2
17	1	2	2	4	3	3	3	3	3	1	25	3
18	2	2	5	4	5	2	4	4	3	1	32	4
19	2	3	2	4	3	3	1	4	3	1	26	3
20	1	3	3	4	1	3	1	1	3	3	23	2
21	2	3	4	4	2	2	2	2	3	1	25	3
22	3	3	5	4	2	2	2	1	2	2	26	3
23	3	2	2	4	2	3	3	1	2	2	24	2
24	2	4	2	1	3	2	2	3	2	1	22	2
25	2	2	2	4	2	3	4	1	2	2	24	2
26	2	4	2	4	4	3	4	2	3	2	30	4
27	2	2	2	4	2	1	1	2	3	4	23	2
28	2	2	3	4	2	2	2	1	2	3	23	2
29	1	3	4	4	2	2	3	3	2	1	25	3
30	1	3	5	4	2	3	5	3	2	2	30	4
31	1	3	4	4	3	5	1	3	2	2	28	3
32	1	2	3	2	4	3	1	4	3	1	24	2
33	3	2	3	2	5	4	2	3	1	1	26	3

No	TS1	TS2	TS3	TS4	TS5	TS6	TS7	TS8	TS9	TS10	Total	Keterangan
34	3	2	3	2	3	3	4	3	2	1	26	3
35	4	3	2	2	3	4	5	5	1	1	30	4
36	4	3	2	2	3	2	2	3	3	1	25	3
37	3	1	4	3	2	2	2	3	1	1	22	2
38	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	22	2
39	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	25	3
40	2	2	2	3	3	2	4	2	1	2	23	2
41	1	1	2	4	3	3	2	2	2	1	21	2
42	2	3	2	4	4	5	3	3	2	1	29	3
43	3	4	2	4	4	2	2	3	4	1	29	3
44	3	3	2	4	4	2	4	3	2	1	28	3
45	2	3	2	4	3	3	4	1	2	2	26	3
46	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	25	3
47	3	3	5	4	3	3	2	1	1	2	27	3
48	4	2	4	4	3	3	3	2	2	3	30	4
49	3	2	3	4	3	1	5	2	1	1	25	3
50	2	2	3	4	4	2	3	1	1	2	24	2
51	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	25	3

No	TS1	TS2	TS3	TS4	TS5	TS6	TS7	TS8	TS9	TS10	Total	Keterangan
52	1	2	2	4	2	3	2	2	1	2	21	2
53	1	1	2	4	2	2	2	4	2	1	21	2
54	1	1	4	4	3	3	3	2	2	1	24	2
55	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	19	1
56	3	2	4	3	3	3	2	2	3	5	30	4
57	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	24	2
58	2	3	3	3	4	1	3	2	2	2	25	3
59	3	3	3	3	5	2	3	1	2	1	26	3
60	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	20	2
61	3	2	3	4	2	3	5	2	3	1	28	3
62	1	2	3	4	3	2	4	2	1	1	23	2
63	1	3	3	4	4	2	2	3	3	1	26	3
64	3	1	3	4	3	3	2	3	1	1	24	2
65	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	31	4
66	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	29	3
67	2	2	2	4	4	3	2	3	1	1	24	2
68	3	1	2	4	4	2	2	2	2	2	24	2
69	2	3	2	4	5	3	3	2	2	2	28	3

No	TS1	TS2	TS3	TS4	TS5	TS6	TS7	TS8	TS9	TS10	Total	Keterangan
70	1	2	2	4	5	4	2	4	4	1	29	3
71	2	1	2	1	3	3	4	3	2	2	23	2
72	5	2	2	1	1	3	4	1	2	2	23	2
73	2	2	3	4	2	3	1	2	2	4	25	3
74	3	3	3	4	2	5	2	1	1	3	27	3
75	2	3	3	4	2	3	3	1	1	3	25	3
76	2	3	3	4	3	3	5	3	1	2	29	3
77	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	21	2
78	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	26	3
79	2	2	3	3	4	1	2	2	2	2	23	2
80	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	24	2
81	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	25	3

2. Sikap Gizi Seimbang

No	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Total	Ket	Persentase
1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	5	1	38%
2	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	1	31%
4	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4	1	31%
5	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
6	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	1	38%
7	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
8	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	5	1	38%
9	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	5	1	38%
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	2	92%
11	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9	2	69%
12	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	85%
13	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4	1	31%
14	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	6	1	46%
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2	92%
16	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	8	2	62%

No	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Total	Ket	Persentase
17	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4	1	31%
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	15%
19	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	2	62%
20	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
21	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
22	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	2	62%
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	2	85%
24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	2	85%
25	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	1	31%
26	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	2	54%
27	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	2	54%
28	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	8	2	62%
29	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	5	1	38%
30	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	3	1	23%
31	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	5	1	38%
32	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	85%
33	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	85%
34	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	9	2	69%

No	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Total	Ket	Persentase
35	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	2	92%
36	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	2	77%
37	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	8	2	62%
38	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	6	1	46%
39	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
40	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	5	1	38%
41	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	5	1	38%
42	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	6	1	46%
43	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	9	2	69%
44	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10	2	77%
45	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	5	1	38%
46	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
47	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	1	31%
48	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4	1	31%
49	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
50	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	1	38%
51	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
52	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	5	1	38%

No	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Total	Ket	Persentase
53	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	5	1	38%
54	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	2	77%
55	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	2	54%
56	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
57	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	6	1	46%
58	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	85%
59	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	1	31%
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11	2	85%
61	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	7	2	54%
62	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	8	2	62%
63	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	7	2	54%
64	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	6	1	46%
65	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
66	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1	23%
67	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	85%
68	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8	2	62%
69	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	5	1	38%
70	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%

No	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	Total	Ket	Persentase
71	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	1	31%
72	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4	1	31%
73	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
74	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	1	38%
75	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
76	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	5	1	38%
77	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	5	1	38%
78	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	2	85%
79	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	2	69%
80	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5	1	38%
81	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	5	1	38%

3. Perilaku Gizi Seimbang

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Tot	Ket
1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2
2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	7	2
3	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11	1
4	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9	1
5	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	7	2
6	1	1	1	1	1	0		1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	9	1
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	11	1
8	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	12	1
9	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	7	2
10	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7	2
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	15	1
12	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	1
13	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	9	1
14	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	1
15	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	2
16	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	9	1

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Tot	Ket
17	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	9	1
18	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	2
19	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	2
20	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	9	1
21	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8	2
22	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	8	2
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	16	1
24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	10	1
25	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	1
26	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	1
27	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	8	2
28	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	10	1
29	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	9	1
30	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	7	2
31	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5	2
32	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	9	1
33	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2
34	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	7	2

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Tot	Ket
35	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1
36	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	8	2
37	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7	2
38	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9	1
39	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	8	2
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	14	1
41	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	10	1
42	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	9	1
43	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8	2
44	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	9	1
45	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7	2
46	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	10	1
47	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	7	2
48	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	10	1
49	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	13	1
50	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	9	1
51	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2
52	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	2

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Tot	Ket
53	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8	2
54	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	1
55	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	9	1
56	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	10	1
57	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	12	1
58	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7	2
59	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	7	2
60	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11	1
61	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8	2
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	12	1
63	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	2
64	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	7	2
65	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1
66	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	1
67	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	10	1
68	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	9	1
69	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	11	1
70	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	7	2

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Tot	Ket
71	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	10	1
72	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	9	1
73	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	7	2
74	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	6	2
75	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	8	2
76	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	10	1
77	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	13	1
78	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	6	2
79	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	8	2
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	10	1
81	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	8	2

Lampiran 12. Dokumentasi







DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Desy Tunjungsari
Tempat & Tgl Lahir: Semarang, 16 Desember 1998
Alamat : Jl. Plamongansari RT 01 RW 02
Pedurungan, Kota Semarang
Email : tunjungsaridesy@gmail.com
Media Sosial : @desytunjung_ (Instagram),
Desy Tunjung (Youtube)

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Infarul Ghoy (2005-2011)
2. MTs Negeri 1 Kota Semarang (2011-2014)
3. MA Negeri 1 Kota Semarang (2014-2017)