

TINGKAT STRES AKADEMIK DAN RISIKO *EATING DISORDER* PADA MAHASISWA GIZI TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS BRAWIJAYA: A CROSSECTIONAL STUDY

Zulhadiman^{1*}, Sofhin Madison Yuhasnara¹, Nurul Muslihah¹

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya, Indonesia

*Korespondensi : zul_hadiman@student.ub.ac.id

ABSTRACT

Background: Strict educational curricula, many assignments, and changes between practice areas can increase academic stress in medical students. This is then supported by various other factors, resulting in a higher prevalence of academic stress in health students than students of other majors. While some stress levels can motivate and increase student productivity, excessive and prolonged stress can also cause adverse effects, such as the risk of eating disorders.

Objectives: To analyze the relationship between academic stress levels and the risk of eating disorders in final-year nutrition and dietetic students at Brawijaya University.

Methods: This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample comprised 132 students in the Dietitian Profession study program and Bachelor of Nutrition Science at Brawijaya University. The sampling technique used saturated sampling, meaning that the entire population is sampled. Data was collected using the Perceived Academic Stress Scale (PASS) and Eating Attitude Test-26 (EAT-26) questionnaires. The data were analyzed using the Spearman rank correlation test.

Results: 96 respondents (72.7%) experienced moderate academic stress, 16 respondents (12.1%) experienced severe academic stress, and 43 respondents (32.6%) were at risk of experiencing eating disorders. There is a significant relationship between the level of academic stress and the risk of eating disorders with positive direction and weak strength ($p = 0,000$, $r = 0,349$).

Conclusion: There is a significant and positive relationship with weak power between the level of academic stress and the risk of eating disorders in final-year Nutrition and Dietetic students at Brawijaya University. Thus, the higher the level of academic stress, the higher the risk of eating disorders.

Keywords: academic stress level; risk of eating disorders; student

ABSTRAK

Latar belakang: Kurikulum pendidikan yang ketat, banyaknya tugas, dan perpindahan antar wahana praktik dapat meningkatkan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Ditunjang dengan berbagai faktor lain, mengakibatkan prevalensi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa kesehatan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya. Sementara beberapa tingkat stres dapat memotivasi dan meningkatkan produktivitas mahasiswa, stres yang berlebihan dan berkepanjangan juga dapat menyebabkan efek buruk, seperti risiko eating disorder.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan risiko eating disorder pada mahasiswa gizi tingkat akhir.

Metode: Pendekatan penelitian yang ditetapkan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 132 mahasiswa dari program studi Profesi Dietisien dan S1 Ilmu Gizi Universitas Brawijaya, Kota Malang, Indonesia. Teknik sampel yang ditetapkan adalah sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berkaitan dengan Perceived Academic Stress Scale (PASS) dan Eating Attituded Test-26 (EAT-26). Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji spearman rank

Hasil: Sebanyak 96 responden (72,7%) mengalami stres akademik sedang, 16 responden (12,1%) mengalami stres akademik berat, dan 43 responden (32,6%) berisiko mengalami eating disorder. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan risiko eating disorder dengan arah positif dan kekuatan lemah ($p = 0,000$, $r = 0,349$).

Simpulan: Ada hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat stres akademik dengan risiko eating disorder pada mahasiswa tingkat akhir Gizi dan Dietisien Universitas Brawijaya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi risiko terjadinya eating disorder.

Kata kunci: tingkat stres akademik; risiko eating disorder; mahasiswa

PENDAHULUAN

Kehidupan di perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai masa transformatif bagi mahasiswa, di mana pada masa ini seseorang umumnya mengalami pertumbuhan kepribadian dan

intelektualitas secara signifikan.^{1,2} Dalam tahap ini, banyak individu yang pertama kali melepaskan diri dari kehidupan bersama orang tua atau walinya.³ Karenanya fase ini dianggap sebagai fondasi krusial bagi perkembangan seseorang selama masa

hidupnya. Lebih lanjut lagi, sifat multifaset kehidupan universitas yang mencakup pengejaran akademik, interaksi sosial, dan kegiatan non-akademis lainnya yang kompleks juga dapat berkontribusi dalam perkembangan mahasiswa secara keseluruhan.⁴

Aspek akademik misalnya, melibatkan pengejaran pengetahuan dan paparan dari beragam mata kuliah, menstimulasi mahasiswa untuk berpikir kritis, terlibat dalam diskusi-diskusi, serta mengembangkan perspektif mereka sendiri.^{5,6} Karenanya aspek akademik tidak diragukan lagi merupakan salah satu aspek krusial yang memungkinkan mahasiswa untuk mengasah intelektualitas dan kemampuan pribadinya. Lingkungan akademik yang ketat juga dapat mengarahkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan penting seperti manajemen waktu, disiplin diri, dan kemampuan adaptasi yang berharga untuk karir mahasiswa di masa mendatang.⁷ Namun demikian, kehidupan akademik mahasiswa juga telah lama erat dikaitkan dengan stres. Termasuk pula hal ini terjadi pada mahasiswa kesehatan yang dianggap sebagai kategori populasi dengan tingkat stres yang tinggi.⁸

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa estimasi prevalensi stres pada mahasiswa kesehatan lebih tinggi daripada populasi umum dan mahasiswa bidang lainnya di berbagai wilayah.⁸ Seperti pada tiga universitas di Inggris, prevalensi stres pada mahasiswa kesehatan adalah 31,2%; di Malaysia sebesar 41,9%; dan di Thailand sebesar 61,4%.⁹ Juga dinyatakan oleh Al-Shahrani *et al.* dalam penelitiannya yang menemukan sebanyak 85,5% mahasiswa dari total 442 mahasiswa kesehatan yang menjadi sampel merasakan stres sedang hingga berat.¹⁰ Selain itu, stres akademik umumnya semakin berat seiring dengan pertambahan masa studi mahasiswa, di mana mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa tingkat awal dan menengah.¹¹ Terlebih lagi telah menjadi fakta umum di Indonesia bahwa pada usia pelajar, seseorang memiliki kecenderungan mengalami stres. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk ≥ 15 tahun di Indonesia mengalami depresi, dan 9,8% mengalami gangguan mental emosional dan stres.¹²

Stres akademik dapat memicu mekanisme koping negatif, mengarahkan mahasiswa untuk mencari kendali atas beberapa aspek kehidupan mereka. Keterbatasan waktu dan tekanan komitmen akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengabaikan kesehatan fisik mereka, mengakibatkan pola makan yang tidak teratur, melewatkan makan, atau beralih ke makan yang

instan dan tidak sehat.^{13,14} Beberapa penelitian bahkan juga mengungkapkan bahwa stres dapat memicu kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula dan lemak, sehingga berdampak terhadap kejadian obesitas.^{15,16,17} Penelitian lain menemukan bahwa beberapa individu mengalami penurunan asupan (*hypophagia*) atau peningkatan asupan makan (*hyperphagia*).¹⁸

Dalam beberapa kasus, individu beralih kepada kebiasaan makan sebagai cara untuk mengatasi stres luar biasa yang mereka alami.¹⁹ Namun, makan dalam konteks ini bukan karena merasa lapar, melainkan sebagai cara untuk memenuhi keinginan saat merasa tidak mampu menahan beban saat stres, yang sering disebut sebagai "*emotional eating*".²⁰ Jika *emotional eating* ini tidak terkendali maka akan berdampak kepada gangguan makan atau *eating disorder*.

Eating disorder merupakan kondisi kesehatan yang kompleks ditandai dengan kebiasaan makan yang tidak normal, dan topik ini hingga saat ini merupakan kajian yang menarik dalam bidang akademis.²¹ Salah satu penelitian terkait topik ini dilakukan oleh Daly dan Costigan mengungkap mengenai tren risiko *eating disorder* pada mahasiswa di Amerika Serikat dari tahun 2013-2021 mengalami kenaikan yang signifikan yaitu 15% hingga 28%.²² Risiko *eating disorder* ini mengakibatkan implikasi berupa kelebihan asupan ataupun kekurangan asupan, yang keduanya dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental dari seseorang. Termasuk beberapa gangguan makan ini dapat meliputi *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa* dan *binge eating*.²³ Secara domino, gangguan makan ini kemudian membentuk "lingkaran setan" yang berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, menyebabkan mahasiswa mungkin mengalami penurunan prestasi akademik, dan kemudian melanggengkan siklus stres dan mekanisme koping negatif. Terlebih dalam keadaan yang ekstrem, gangguan makan dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang parah, termasuk malnutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, masalah jantung, dan masalah pencernaan.²⁴ Akibatnya, pencapaian akademik mahasiswa pun akan mengalami hambatan. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang kuat antara keduanya dalam siklus ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan risiko gangguan makan (*eating disorder risk*) di kalangan mahasiswa, terutama pada mahasiswa kesehatan tingkat akhir. Signifikansi penelitian ini berkaitan dengan adanya fakta bahwa prevalensi gangguan makan di kalangan mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi umum, dengan faktor-faktor seperti stres akademik, tekanan sosial, dan

perubahan lingkungan yang berkontribusi terhadap perkembangan mereka seperti yang dijelaskan sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga didasari oleh adanya fakta bahwa terdapat kesenjangan dalam penelitian pada topik hubungan persepsi stres akademik dengan risiko *eating disorder*. Sejauh pengamatan peneliti melalui studi literatur, memang terdapat banyak penelitian yang membahas tentang keterkaitan antara persepsi stres akademik dengan risiko *eating disorder*.^{23,25-27} Namun demikian, temuan penelitian yang dihasilkan tidaklah selalu sama dengan teori yang dicetuskan. Terdapat pula berbagai penelitian yang menyatakan bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan risiko *eating disorder*.^{25,27} Oleh karena itu, hal ini menjadi penting untuk melakukan penelitian dengan topik serupa sehingga dapat diperoleh temuan penelitian untuk melengkapi wawasan dalam penelitian terkait hubungan stres akademik dengan risiko *eating disorder*.

METODE

Penelitian ini ditujukan untuk mengeksplorasi hubungan antara persepsi stres akademik dengan risiko *eating disorder* pada mahasiswa. Karena itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang dilandaskan pada paradigma positivisme dan menekankan pada objektivitas (menjabarkan temuan apa adanya sesuai data dan analisis yang dilakukan). Desain penelitian yang ditentukan adalah *cross-sectional*, dengan populasi yang dipilih adalah mahasiswa tingkat akhir Profesi Dietisien dan S1 Ilmu Gizi Departemen Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya. Populasi penelitian mencakup sebanyak 132 orang yang terdiri atas mahasiswa Profesi Dietisien sebanyak 24 mahasiswa, dan S1 Ilmu Gizi sebanyak 108 mahasiswa. Keseluruhan mahasiswa dalam populasi dipilih sebagai sampel, yang karenanya metode pengambilan sampel yang ditetapkan adalah *sampling jenuh*.²⁸ Penelitian dilakukan bulan Mei sampai Juli 2023.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mekanisme survei (kuesioner), dengan menggunakan bantuan *google form* secara daring untuk mempermudah penyebaran kuesioner dan rekapitulasi data penelitian. Kuesioner yang disebarikan berisi pernyataan terkait variabel penelitian yakni stres akademik dan risiko *eating disorder*. Tingkat stres akademik berperan sebagai variabel independen, yang diukur dengan mengadopsi kuesioner *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang dibuat oleh Bedewy dan Gabriel dengan mencakup 18 pertanyaan.²⁹ Skala yang digunakan dalam pengukuran variabel ini adalah

skala likert 5 poin yang menunjukkan jawaban sangat “setuju” hingga “sangat tidak setuju”. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah risiko *eating disorder* yang diukur dengan mengadopsi kuesioner *Eating Attitudinal Test-26 (EAT-26)* yang dibuat oleh Garner et al. dengan terdiri atas 26 pertanyaan.³⁰ Skala yang digunakan dalam pengukuran variabel ini adalah skala likert 6 poin, yang menyatakan jawaban “selalu” hingga “tidak pernah”. Keseluruhan jawaban responden dari proses penyebaran kuesioner dikumpulkan selama periode bulan April hingga Juni 2023.

Data penelitian yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran setiap variabel yang diteliti yaitu jenis kelamin, umur, program studi, tempat tinggal, status pernikahan, tingkat stres akademik dan risiko *eating disorder* pada mahasiswa. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan *uji spearman rank correlation*.³¹ Selain itu, penelitian ini juga telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya dengan nomor 3363/UN10.F17.10.4/TU/2023.

HASIL

Tingkat respon dalam penelitian ini adalah 100,0% (132 responden). Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini pada rentang umur 18-30 tahun (97,0%). Jika dilihat dari jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan (93,9%). Berdasarkan program studi, sebanyak 81,8% berasal dari S1 Ilmu Gizi. Sebagian besar responden bertempat tinggal di kos (65,2%). Sebagian besar status pernikahan responden adalah belum menikah (97,0%). Dapat diketahui juga sebagian besar mengalami stres sedang 96 responden (72,7%), sebanyak 16 responden (12,1%) mengalami stres berat dan sebanyak 20 responden (15,2%) mengalami stres ringan. Berdasarkan variabel risiko *eating disorder* didapatkan bahwa sebanyak 43 responden (32,6%) berisiko mengalami *eating disorder* dan sebanyak 89 responden (67,4%) tidak berisiko *eating disorder*.

Berdasarkan Tabel 2. Dapat diketahui hasil analisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan risiko *eating disorder* pada mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya diperoleh bahwa sebanyak 12 responden (75,0%) dengan tingkat stres berat memiliki risiko mengalami *eating disorder*, sedangkan pada tingkat stres akademik sedang berisiko mengalami *eating disorder* adalah sebanyak 29 responden (30,2%), dan responden dengan tingkat stres rendah dan berisiko mengalami

eating disorder adalah 2 responden (10%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) dengan arah hubungan positif maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan risiko *eating*

disorder. Dilihat dari kekuatan hubungan didapatkan $r=0,349$ yang artinya kekuatan hubungan antara tingkat stres akademik dengan risiko *eating disorder* adalah lemah.³²

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Usia, Jenis Kelamin, Program Studi, Tempat Tinggal, Status Pernikahan, Tingkat Stres Akademik dan Risiko *Eating Disorder* pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya Tahun 2023

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
18 – 30 Tahun	128	97,0
31 – 45 Tahun	4	3,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	8	6,1
Perempuan	124	93,9
Program Studi		
Dietisien	24	18,2
S1 Ilmu Gizi	108	81,8
Tempat Tinggal		
Kos	86	65,2
Kontrakan	37	28,0
Rumah	5	3,8
Lainnya	4	3,0
Status Pernikahan		
Menikah	4	3,0
Belum Menikah	128	97,0
Tingkat Stres Akademik		
Ringan	20	15,2
Sedang	96	72,7
Berat	16	12,1
Risiko <i>Eating disorder</i>		
Berisiko	43	32,6
Tidak Berisiko	89	67,4

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Risiko *Eating disorder* pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya Tahun 2023

Tingkat Stres Akademik	Risiko <i>Eating disorder</i>				Total		r	p-value
	Berisiko		Tidak Berisiko		n	%		
	n	%	n	%				
Berat	12	75,0	4	25,0	16	100,0	0,349	0,000
Sedang	29	30,2	67	69,8	96	100,0		
Rendah	2	10,0	18	90,0	20	100,0		
Total	43	32,6	89	67,4	132	100,0		

Uji spearman rank correlation

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang yaitu sebanyak 96 responden (72,7%), sebanyak 16 responden (12,1%) mengalami stres berat dan sebanyak 20 responden (15,2%) mengalami stres ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Majmaah di

Arab Saudi bertujuan mengetahui prevalensi stres akademik pada mahasiswa termasuk mahasiswa kedokteran mengungkapkan sebesar 76,5% responden pada kategori stres akademik sedang dan 19,6% pada kategori stres akademik berat.³³ Penelitian lainnya yang dilakukan pada tahun 2015 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa prevalensi tingkat stres

akademik pada mahasiswa adalah 70,5% pada kategori sedang dan 16,2% pada kategori tinggi.³⁴ Penelitian lainnya yang dilakukan pada tahun 2023 di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Tarumanegara mengungkapkan bahwa sebanyak 89% responden mengalami stres akademik.³⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi *et al.* (2015) pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa sebagian besar dari mereka, sekitar 57,23%, juga mengalami tingkat stres sedang. Stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang diungkapkan oleh Musabiq *et al.* (2018).³⁷ Beberapa penyebab stres tersebut meliputi masalah hubungan intrapersonal, interpersonal, akademik, dan lingkungan. Selain itu banyaknya tuntutan tugas, kelebihan beban akademik, persepsi mahasiswa akan kegagalan dalam ujian, kesulitan mengerjakan tugas berdampak pada respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, maupun emosi.^{38,39} Temuan ini juga didukung oleh penelitian dari Syarofi (2020) yang menemukan bahwa 58,8% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, terutama karena mereka sedang dalam proses penyusunan skripsi atau menghadapi kegiatan akademik perkuliahan.⁴⁰

Berdasarkan variabel risiko *eating disorder* didapatkan bahwa sebanyak 43 responden (32,6%) berisiko mengalami *eating disorder* dan sebanyak 89 responden (67,4%) tidak berisiko *eating disorder*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Mesir bahwa sebesar 33,0% mahasiswa kesehatan berisiko mengalami gangguan makan.⁴¹ Selain itu penelitian yang dilakukan di Universitas Balikesir Turki dan Studi di Pakistan menemukan bahwa 35,9% berisiko tinggi mengalami gangguan makan.^{42,43}

Potensi penyebab gangguan makan di kalangan mahasiswa dapat bermacam-macam. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih tinggi memiliki risiko terjadinya *eating disorder*. Hal ini dikarenakan adanya tekanan yang dirasakan untuk menjadi kurus, mendapatkan tubuh yang ideal, dan ketidakpuasan terhadap tubuh saat ini.^{44,45} Sebuah penelitian mengungkapkan mahasiswa dengan risiko *eating disorder* dapat mengalami masalah kesehatan dan penurunan prestasi akademis dibanding dengan mahasiswa tanpa gangguan makan. Gangguan makan dapat mengganggu fungsi interpersonal, pekerjaan, dan akademik serta dapat meningkatkan risiko psikologis seperti kecemasan, depresi dan bahkan bunuh diri.^{44,45}

Hasil uji statistik pada variabel stress akademik dan risiko *eating disorder* didapatkan hasil $p = 0,00$ ($p\text{-value} < 0,05$) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan risiko *eating disorder*

pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Brawijaya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 12 responden (75,0%) dengan tingkat stres akademik berat berisiko mengalami *eating disorder*. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian dari Sonya (2019) pada mahasiswa S-1 Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia (FPSB UII) menunjukkan adanya hubungan antara stres dan perilaku makan.⁴⁶ Temuan ini juga didukung oleh penelitian dari Gryzela dan Ariana (2021) pada mahasiswa lainnya menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres dan emotional eating meskipun hubungan ini lemah, arahnya positif.⁴⁷ Penelitian lain oleh Fassah dan Retnowati (2014) juga menunjukkan adanya hubungan antara stres dan perilaku makan pada mahasiswa.⁴⁸ Namun, kekuatan hubungan ini lemah karena ada banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan stres, seperti faktor biologis dan psikososial. Faktor biologis melibatkan sensasi lapar dan kenyang yang mempengaruhi pilihan makanan seseorang, sedangkan faktor psikososial melibatkan aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang mempengaruhi perilaku makan seseorang.⁴⁹

Kondisi stres yang berat dapat mempengaruhi emosi seseorang seperti cemas, gelisah, atau stres yang berkepanjangan. Dalam kondisi tersebut, beberapa orang cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif. Hal ini dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat seperti makan berlebihan, atau makanan yang tinggi lemak, gula atau garam dan berhubungan positif dengan peningkatan lemak tubuh.^{50,51} Menurut penelitian dari Mayo Clinic (2002) yang dikutip oleh Dewi (2014), perilaku makan berlebihan ini lebih sering terjadi pada remaja perempuan, namun juga bisa dialami oleh remaja laki-laki, terutama pada usia remaja hingga awal 20-an. Perubahan perilaku makan ini juga bisa terjadi pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi.⁴⁹ Syarofi (2012) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin meningkat perilaku makan yang berlebihan.⁴⁰ Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa terjadi perubahan pola makan ketika mahasiswa mengalami stres seperti melewati jadwal makan dan mengabaikan kebutuhan akan makanan. Pola makan seperti ini mengakibatkan tidak seimbang antara asupan dan kebutuhan sehingga dapat memunculkan masalah kesehatan yaitu kekurangan gizi.⁵²

Terdapat temuan yang menarik pada penelitian ini, bahwa mahasiswa gizi dengan kesehariannya mempelajari ilmu gizi tidak lepas dari risiko *eating disorder*. Penelitian ini disadari

memiliki beberapa keterbatasan, termasuk salah satunya keterbatasan lingkup penelitian yang sempit. Di masa mendatang, peneliti lain diharapkan dapat menggunakan sampel dan lingkup penelitian yang lebih luas dengan desain *longitudinal* sehingga didapat temuan penelitian yang lebih baik. Juga, peneliti di masa mendatang dapat menggunakan pengukuran yang lebih baik untuk menemukan data yang lebih akurat terkait hubungan stres akademik dan risiko *eating disorder*. Selain itu, diharapkan kedepannya dilakukan penelitian lebih lanjut dalam topik ini, dengan memanfaatkan variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik dan risiko *eating disorder* sehingga dapat diperoleh temuan penelitian yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Tingkat stres akademik mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Brawijaya paling besar berada pada kategori sedang 96 responden (72,7%) dan sebanyak 43 responden (32,6%) berisiko mengalami *eating disorder*. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara tingkat stres akademik dan risiko *eating disorder* pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Brawijaya ($p < 0,05$, $r = 0,349$), akan tetapi kekuatan hubungannya lemah. Sehingga, semakin berat tingkat stres akademik maka risiko *eating disorder* juga semakin tinggi. Pada dasarnya penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak luas pada mahasiswa, termasuk perkembangan gangguan makan. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi penyediaan lembaga untuk mengatasi masalah-masalah stres akademik dan risiko *eating disorder* mahasiswa, mengenali potensi tanda peringatan risiko ini, dan memberi bantuan sejak dini. Sistem pendukung ini juga dapat berupa layanan konseling, kelompok dukungan sebaya, dan lokakarya tentang manajemen stres bagi mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya dan semua responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cage E, Jones E, Ryan G, Hughes G, Spanner L. Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives. *J Furth High Educ.* 2021;45(8):1076-1089. doi:10.1080/0309877X.2021.1875203
- Fromme K, Corbin WR, Kruse MI. Behavioral risks during the transition from high school to college. *Dev Psychol.* 2008;44(5):1497-1504. doi:10.1037/a0012614
- Venezia A, Jaeger L. Transitions from high school to college. *Futur Child.* 2013;23(1):117-136. doi:10.1353/foc.2013.0004
- Parker PD, Lüdtke O, Trautwein U, Roberts BW. Personality and relationship quality during the transition from high school to early adulthood. *J Pers.* 2012;80(4):1061-1089. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00766.x
- Tsui L. Courses and instruction affecting critical thinking. *Res High Educ.* 1999;40(2):185-200. doi:10.1023/A:1018734630124
- Fadhlullah A, Ahmad N. Thinking outside of the box: Determining students' level of critical thinking skills in teaching and learning. *Asian J Univ Educ.* Published online 2017:52-70. Available from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1207765.pdf>
- Tabuenca B, Greller W, Verpoorten D. Mind the Gap: Smoothing the transition to higher education fostering time management skills. *Univers Access Inf Soc.* 2022;21(2):367-379. doi:10.1007/s10209-021-00833-z
- Avila-Carrasco L, Díaz-Avila DL, Reyes-López A, et al. Anxiety, depression, and academic stress among medical students during the COVID-19 pandemic. *Front Psychol.* 2023;13(January):1-11. doi:10.3389/fpsyg.2022.1066673
- Abdulghani HM, AlKhanhal AA, Mahmoud ES, Ponnamparuma GG, Alfaris EA. Stress and its effects on medical students: A Cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J Heal Popul Nutr.* 2011;29(5):516-522. doi:10.3329/jhpn.v29i5.8906
- Al-Shahrani MM, Alasmri BS, Al-Shahrani RM, Al-Moalwi NM, Al Qahtani AA, Siddiqui AF. The Prevalence and associated factors of academic stress among medical students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare.* 2023;11(14):2029. doi:10.3390/healthcare11142029
- Anggara Satalaksana D, Kusdiyati Prodi Psikologi S, Psikologi F. Hubungan stres akademik dengan subjective Well-Being pada mahasiswa tingkat akhir. *Pros Psikol.* Published online 2020:594-598. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23629>
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018.; 2018. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Small M, Bailey-Davis L, Morgan N, Maggs J. Changes in eating and physical activity

- behaviors across seven semesters of college. *Heal Educ Behav.* 2013;40(4):435-441. doi:10.1177/1090198112467801
14. Weaver RR, Vaughn NA, Hendricks SP, et al. University student food insecurity and academic performance. *J Am Coll Heal.* 2020;68(7):727-733. doi:10.1080/07448481.2019.1600522
15. Roberts CJ, Campbell IC, Troop N. Increases in weight during chronic stress are partially associated with a switch in food choice towards increased carbohydrate and saturated fat intake. *Eur Eat Disord Rev.* 2014;22(1):77-82. doi:10.1002/erv.2264
16. Yu Z, Tan M. Disordered eating behaviors and food addiction among nutrition major college students. *Nutrients.* 2016;8(11):1-16. doi:10.3390/nu8110673
17. Lyzwinski LN, Caffery L, Bambling M, Edirippulige S. The relationship between stress and maladaptive weight-related behaviors in college students: a review of the literature. *Am J Heal Educ.* 2018;49(3):166-178. doi:10.1080/19325037.2018.1449683
18. Yau YHC, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol.* 2013;38(3):255-267.
19. Yönder Ertem M, Karakaş M. Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspect Psychiatr Care.* 2021;57(2):433-442. doi:10.1111/ppc.12599
20. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *J Nutr Coll.* 2019;8(1):1. doi:10.14710/jnc.v8i1.23807
21. Rustam HK, Tentama F. Creating academic stress scale and the application for students: validity and reliability test in psychometrics. *Int J Sci Technol Res.* 2020;9(1):661-667. Available from: <https://www.ijstr.org/final-print/jan2020/-Creating-Academic-Stress-Scale-And-The-Application-For-Students-Validity-And-Reliability-Test-In-Psychometrics.pdf>
22. Daly M, Costigan E. Trends in eating disorder risk among U.S. college students, 2013–2021. *Psychiatry Res.* 2022;317:114882. doi:10.1016/j.psychres.2022.114882
23. Flaudias V, Iceta S, Zerhouni O, et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *J Behav Addict.* 2020;9(3):826-835. doi:10.1556/2006.2020.00053
24. Claydon E, Zullig KJ. Eating disorders and academic performance among college students. *J Am Coll Heal.* 2020;68(3):320-325. doi:10.1080/07448481.2018.1549556
25. Alshawashereh O., Faisal A, Gazal A, Mouawiah P. The relationship between eating disorder and general life stressors among college students in Jordan. *J Depress Anxiety.* 2018;7(2):1-8. doi:10.4172/2167-1044.1000305
26. Noe F, Farida HDK, Rahayu W. Hubungan tingkat stres dengan eating disorder pada mahasiswa yang tinggal di asrama putri universitas tibhuwana tunggadewi (unitri). *J Nurs News.* 2019;4(1):159-170. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1499>
27. Ngan SW, Chern BCK, Rajarathnam DD, Balan J, Hong TS, Tiang K-P. The relationship between eating disorders and stress among medical undergraduate: a cross-sectional study. *Open J Epidemiol.* 2017;07(02):85-95. doi:10.4236/ojepi.2017.72008
28. Sudaryana B, Agusady HRR. Metode penelitian kuantitatif. Deepublish Publisher; 2022.
29. Bedewy D, Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Heal Psychol Open.* 2015;2(2). doi:10.1177/2055102915596714
30. Garner DM, Bohr Y, Garfinkel PE. The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychol Med.* 1982;12(4):871-878. doi:10.1017/S0033291700049163
31. Darmawan D. Metodologi penelitian kuantitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2013.
32. Gunawan C. Mahir Menguasai SPSS (mudah mengolah data dengan ibm spss statistic 25). Deepublish Publisher; 2018.
33. Alzahrani M, Alenazi S, Alawlah A, et al. Prevalence of stress among students of the college of medicine, majmaah university, Saudi Arabia, 2019-20. *Majmaah J Heal Sci.* 2022;10(3):133. doi:10.5455/mjhs.2022.03.013
34. Zamroni Z. Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika J Psikol dan Psikol Islam.* 2015;12(2):51. doi:10.18860/psi.v12i2.6404
35. Tantra MA, Irawaty E. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Med J.* 2019;1(2):367-372.

- doi:<https://doi.org/10.24912/tmj.v1i2.3838>
36. Ali NM, Nowshad NA, Mansoor KM, et al. Perceived academic and psychological stress among adolescents in United Arab Emirates: Role of gender, age, depression, and high expectation of parents. *Psychiatr Danub*. 2019;31:S331-S337. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488749/>
 37. Musabiq S, Karimah I. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight J Ilm Psikol*. 2018;20(2):74. doi:10.26486/psikologi.v20i2.240
 38. Jannah SM, Widodo BP. Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat covid-19. *J Empati*. 2020;19(2020):255-259. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/32580>
 39. Sari DAM, Rahayu D. Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 2022;10(4):741. doi:10.30872/psikoborneo.v10i4.8722
 40. Syarofi ZN, Muniroh L. Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi? *J Media Gizi Indones*. 2020;15(1):38-44. Available from: <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/10608>
 41. Ali EAA, Shehata WM. Eating disorder risk among medical students at tanta university, egypt. *Egypt J Community Med*. 2020;38(4):17-23. doi:10.21608/ejcm.2020.119410
 42. Oğuz Eg, Karlidere T. The prevalence and related factors of eating disorders and eating attitudes among balikesir university students. *Clin Exp Heal Sci*. 2022;12(3):636-641. doi:10.33808/clinexphealthsci.1002101
 43. Jamali YA, Memon SF, Lagahri ZA, Warsi J, Arain AA. Prevalence of eating disorders among students of quest university, nawabshah, pakistan. *Merit Res J Med Med Sci*. 2020;8(4):80-84. doi:10.5281/zenodo.3764134
 44. Shatkin JP. Increasing access for the treatment of eating disorders among college students. *JAMA Netw Open*. 2020;3(8):e2016117. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.16117
 45. Van der Heijde C, Francken K, Vonk P, Meijman F. How do university students with eating disorders overcome resistance to effective treatment. *Eur J Public Health*. 2016;26(suppl_1):2016. doi:10.1093/eurpub/ckw175.134
 46. Sonya AM. Stres dan perilaku makan pada mahasiswa. Published online 2019. Available from: <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/13612/02PREELIMINARI.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
 47. Gryzela E, Ariana AD. Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment*. 2021;1(1):18-26. doi:10.20473/brpkm.v1i1.24328
 48. Deva Riva'a Fassah, Sofia Retnowati. Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *J Psikol UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. 2014;10(Juni):11-17. Available from: <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1174>
 49. Thre Rosita D. Studi deskriptif: perilaku makan pada mahasiswa universitas surabaya dewi calypra *J Ilm Mhs Univ Surabaya*. 2014;3(2):1-15. Available from: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1413>
 50. ENDANG S. Stres di kalangan mahasiswa keperawatan dan mekanisme koping dalam penyusunan skripsi di USAHID Surakarta. *Skripsi*. 2013.
 51. Bakara R. Hubungan citra tubuh dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 laguboti tahun 2018. *Skripsi*. 2019.
 52. Aisa A. Terapi mewarnai solusi untuk mengurangi stres akademik mahasiswa terhadap kuliah online. *Edu Cons J Bimbing dan Konseling Pendidik Islam*. 2021;2(2):62-77. doi:10.19105/ec.v2i2.4943