

Hubungan Tingkat Kecemasan dan Stres dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tingkat IIA S1 Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya

Sintia Dewi¹, Maria Adelheld Ensia², Eva Priskila³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email: sintiad0420@gmail.com

Abstrak

Masa perkuliahan disertai jadwal padat dan tuntutan akademik yang dapat menimbulkan kecemasan, stres, serta perubahan pola makan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan stres dengan pola makan pada mahasiswa Tingkat IIA S1 Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 70 mahasiswa dan sebanyak 63 mahasiswa yang memenuhi kriteria menjadi responden melalui *total sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), dan pola makan menggunakan kuesioner frekuensi, waktu, jumlah, serta jenis makanan. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Kecemasan ringan ditemukan pada 19 responden (30,2%), stres sedang pada 42 responden (66,7%), dan pola makan teratur pada 42 responden (66,7%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola makan ($r_s = 0,455$; $p < 0,001$) serta antara tingkat stres dengan pola makan ($r_s = 0,427$; $p < 0,001$). Kedua hubungan berarah positif dengan kekuatan sedang. Semakin tinggi tingkat kecemasan dan stres, semakin besar kecenderungan mahasiswa memiliki pola makan tidak teratur.

Kata Kunci: Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan, Pola Makan, Stres

Abstract

College life involves busy schedules and academic demands that may trigger anxiety, stress, and changes in eating patterns. This study aimed to analyze the relationships of anxiety and stress levels with eating patterns among Level IIA undergraduate nursing students at Universitas Eka Harap Palangka Raya. A correlational design with a cross-sectional approach was used. The population comprised 70 students, and 63 students who met the criteria participated through total sampling. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), stress using the Perceived Stress Scale (PSS-10), and eating patterns using a questionnaire covering meal frequency, timing, quantity, and food types. Data were analyzed using Spearman's rank correlation. Mild anxiety was identified in 19 respondents (30.2%), moderate stress in 42 respondents (66.7%), and regular eating patterns in 42 respondents (66.7%). Anxiety level was significantly correlated with eating patterns ($r_s = 0.455$; $p < 0.001$), as was stress level ($r_s = 0.427$; $p < 0.001$). Both correlations were positive and moderate. Higher anxiety and stress levels were associated with a greater tendency toward irregular eating patterns.

Keywords: Anxiety, Eating Patterns, Nursing Students, Stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional selama masa transisi menuju kedewasaan. Pada mahasiswa keperawatan, tuntutan tersebut meliputi perkuliahan, praktikum, tugas, laporan, dan kegiatan akademik lain yang dapat mengurangi waktu istirahat serta pemenuhan kebutuhan dasar, termasuk makan [1], [2].

Kecemasan merupakan respons emosional berupa rasa khawatir, takut, dan tegang terhadap situasi yang dinilai mengancam. Stres merupakan respons fisik dan psikologis ketika

tuntutan dinilai melebihi kemampuan individu. Kecemasan dan stres yang tidak dikelola dapat mengganggu konsentrasi, tidur, pengambilan keputusan, dan perilaku sehari-hari [3], [4].

Pola makan mencakup jenis, jumlah, frekuensi, dan waktu makan. Pola makan teratur mendukung pemenuhan energi dan konsentrasi, sedangkan kebiasaan melewatkan makan atau mengandalkan makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko gangguan lambung, kelelahan, serta asupan gizi tidak seimbang. Kondisi psikologis dapat menurunkan nafsu makan atau memicu *emotional eating* sehingga waktu dan jumlah makan menjadi tidak konsisten [5]–[7].

Survei awal pada mahasiswa Tingkat IIA Universitas Eka Harap menemukan keluhan sulit beristirahat dan berkonsentrasi, mudah lelah, serta pola makan tidak teratur. Beberapa mahasiswa makan dua kali sehari, melewatkan sarapan, dan memilih makanan cepat saji karena aktivitas akademik dan keterbatasan waktu. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan stres dengan pola makan pada mahasiswa Tingkat IIA S1 Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan dilaksanakan pada mahasiswa Tingkat IIA S1 Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya pada 8 Juli 2026. Populasi berjumlah 70 mahasiswa. Teknik *total sampling* digunakan dan sebanyak 63 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian menjadi responden [8], [9].

Variabel independen adalah tingkat kecemasan dan tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah pola makan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan HARS dengan 14 indikator; tingkat stres menggunakan PSS-10; dan pola makan menggunakan kuesioner yang memuat frekuensi, waktu, jumlah, dan jenis makanan. Data diolah melalui *editing, coding, scoring, entry, cleaning*, dan *tabulating*.

Analisis univariat menyajikan frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* pada $\alpha = 0,05$ karena variabel berskala ordinal. Penelitian menerapkan *informed consent, anonymity*, dan *confidentiality*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Kecemasan

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan

Kategori	<i>f</i>	%
Tidak Cemas	17	27,0
Ringan	19	30,2
Sedang	17	27,0
Berat	10	15,9
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan ringan merupakan kategori terbanyak, yaitu 19 responden (30,2%). Sebanyak 17 responden (27,0%) tidak cemas, 17 responden (27,0%) mengalami kecemasan sedang, dan 10 responden (15,9%) mengalami kecemasan berat. Tuntutan tugas, ujian, presentasi, dan jadwal akademik dapat menimbulkan kecemasan, sementara kemampuan *koping* menentukan berat-ringannya respons [3], [4].

b. Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres

Kategori	<i>f</i>	%
Rendah	11	17,5
Sedang	42	66,7
Berat	10	15,9
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 42 orang (66,7%). Stres rendah dialami 11 responden (17,5%) dan stres berat 10 responden (15,9%). Stres sedang dapat berkaitan dengan beberapa tuntutan yang muncul bersamaan, seperti tugas, ujian, konsultasi dosen, jadwal praktikum, dan kesulitan mengatur waktu [4], [10].

c. Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Pola Makan

Kategori	<i>f</i>	%
Teratur	42	66,7
Tidak Teratur	21	33,3
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Sebanyak 42 responden (66,7%) memiliki pola makan teratur dan 21 responden (33,3%) memiliki pola makan tidak teratur. Meskipun kategori teratur mendominasi, sepertiga mahasiswa masih berisiko melewatkan waktu makan, makan dengan frekuensi kurang, atau memilih makanan kurang beragam akibat kesibukan dan tekanan akademik [5]–[7].

d. Hubungan Kecemasan dan Stres dengan Pola Makan

Tabel 4. Hasil Uji *Spearman Rank*

Hubungan	<i>r_s</i>	<i>p</i>	Interpretasi
Kecemasan–Pola Makan	0,455	< 0,001	Signifikan; Sedang
Stres–Pola Makan	0,427	< 0,001	Signifikan; Sedang

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kecemasan dan pola makan ($r_s = 0,455$; $p < 0,001$) serta antara stres dan pola makan ($r_s = 0,427$; $p < 0,001$). Dengan demikian, kedua hipotesis penelitian diterima. Arah positif menunjukkan bahwa peningkatan kategori kecemasan atau stres diikuti kecenderungan pola makan yang semakin tidak teratur.

Kecemasan dapat menurunkan nafsu makan pada sebagian mahasiswa dan memicu makan berlebihan pada mahasiswa lain. Stres juga dapat mengalihkan perhatian dari rasa lapar dan jadwal makan, sekaligus mendorong pemilihan makanan praktis. Hubungan yang berkekuatan sedang menunjukkan bahwa pola makan tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga pengetahuan gizi, ekonomi, kebiasaan, aktivitas fisik, dan lingkungan sosial [6], [7], [10].

4. KESIMPULAN

Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, stres sedang, dan memiliki pola makan teratur. Terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara tingkat kecemasan dan pola makan ($r_s = 0,455$; $p < 0,001$), serta antara tingkat stres dan pola makan ($r_s = 0,427$; $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat kecemasan dan stres, semakin besar kecenderungan mahasiswa memiliki pola makan tidak teratur.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. A. Kurniawan, “Pengertian mahasiswa menurut para ahli beserta peran dan fungsinya” 2021.
- [2]. M. Fauziyyah *et al.*, “Karakteristik mahasiswa dan tuntutan pendidikan tinggi” 2021.
- [3]. Muyasaroh *et al.*, Kajian tentang Kecemasan. 2020.
- [4]. N. Rohmah *and* M. Mahrus, “Faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya” 2024.
- [5]. M. Amaliyah, Konsep dan Pengaturan Pola Makan. 2021.
- [6]. T. D. Tamrin, “Pengaruh stres akademik terhadap perilaku makan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar” 2021.
- [7]. A. A. Wardhani, “Hubungan antara tingkat kecemasan dan pola makan pada mahasiswa preklinik” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- [8]. Nursalam, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis, ed. 5. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- [9]. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta, 2022.
- [10]. A. Y. Sanger *and* A. Mamuko, “Stres akademik dan pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir” Jurnal Keperawatan Klabat, *vol.* 7, no. 2, *pp.* 178–187, 2025.