

# Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro yang Menjalani Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19

Tiskayani Mustafa<sup>1</sup>, Aryu Candra<sup>1</sup>, Hartanti Sandi Wijayanti<sup>1</sup>, Nuryanto<sup>1</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada berbagai bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Perubahan sistem pembelajaran yang dilakukan sebagai upaya pencegahan penyebaran virus corona menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami tekanan dan stres akademik. Ketika tubuh dalam keadaan stres, akan terjadi perubahan keseimbangan dalam tubuh yang berdampak pada perubahan pola makan.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku makan mahasiswa Universitas Diponegoro yang menjalani pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan studi observasional yang dilakukan secara daring dengan desain *cross-sectional*. Kriteria subjek adalah mahasiswa non fakultas kesehatan Universitas Diponegoro. Jumlah subjek adalah 62 orang. Data yang dikumpulkan berupa data identitas subjek, tingkat stres akademik, perilaku makan, dan asupan zat gizi. Data dianalisis dengan uji *chi-square*.

**Hasil :** Mayoritas subjek bertempat tinggal di rumah sendiri (67,7%) dan memiliki uang saku di atas rata-rata (54,8%). Terdapat banyak subjek yang sedang menempuh pendidikan pada semester 4 dan 6 (25,8%). Sebagian besar subjek mengalami stres tingkat tinggi (72,6%) dan memiliki perilaku makan mendekati makanan (59,7%). Hasil uji hubungan tingkat stres dan perilaku makan adalah  $p=0,125$ . Sebanyak 59,5% subjek dengan perilaku makan mendekati makanan memiliki asupan lemak lebih dan 56,0% subjek dengan perilaku makan menghindari makanan memiliki asupan protein kurang.

**Simpulan :** Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan mahasiswa.

**Kata kunci:** tingkat stres, perilaku makan, pembelajaran daring, pandemi Covid-19

---

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro