

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
(STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya)**



Oleh:

Achmad Nur Hidayat
202102031

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
(STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya)**



Oleh:

Achmad Nur Hidayat
202102031

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR
HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
(STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya)

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

ACHMAD NUR HIDAYAT

202102031

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTUS A PAULO
SURABAYA

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Achmad Nur Hidayat
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102031
Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 27 Maret 2003
Alamat : Jl. Menganti Wiyung Gg. Panti Asuhan No. 09
Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa:

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI STIKES KATOLIK ST.
VINCENTIUS A PAULO SURABAYA”**

Adalah pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat atau materi-materi dari sumber lain dikutip sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 16 Juli 2025



Achmad Nur Hidayat
202102031

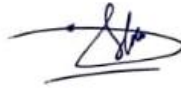
LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 16 Juli 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners
NRK: 112009031

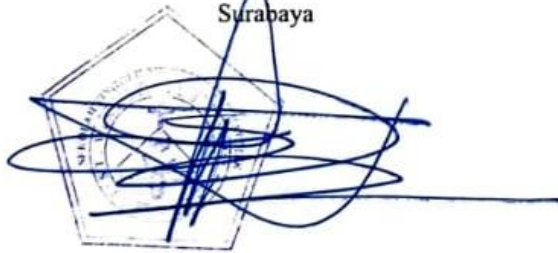
Pembimbing 1



Ni Nyoman Wahyu Lestarina., M.Kep., Ners
NRK: 112011041

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius a Paulo
Surabaya



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
NRK: 112002020

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners
NRK: 112005023

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Achmad Nur Hidayat
Nim : 202102031
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tahun Pertama di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai
Oleh Panitia Penguji Program Studi Ilmu Keperawatan
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
Pada tanggal 16 Juli 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Etik Lusiani., S.Kep., Ners., M.Ked Trop ()
2. Anggota Penguji 1 : Ni Nyoman Wahyu Lestarina., M.Kep., Ners ()
3. Anggota Penguji 2 : Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners ()

MOTTO

“Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita bisa menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua”

- Buya Hamka -

“a human with a million dreams”

“Selesaikan gelar belakang nama, setelah itu akan kuperjuangkan pangkat depan nama”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya dan kakak saya tercinta. Terutama Almh. ibu Mukiyah ibu saya tercinta, terimakasih banyak atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang kau berikan hingga aku dewasa ini. Kepergianmu membuat aku mengerti, bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang tidak bisa lagi kita temui didunia. Ragamu memang sudah tidak ada disini, tapi namamu akan tetap menjadi motivasi terkuatku sampai detik ini. Dulu ibu ingin hadir melihat aku dan mbak di wisuda sarjana bersama, tapi Allah lebih sayang ibu. Aku persembahkan gelarku ini pada ibuku tercinta, dan aku berjanji akan membuatmu bangga dengan profesi yang engkau inginkan ini.

“Bapak Ibuku memang bukan lulusan sarjana tetapi kau berhasil membuat ketiga anakmu ini mempunyai gelar sarjana.”

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, saya
bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Achmad Nur Hidayat
NIM : 202102031
Program Studi : Ilmu Keperawatan 2021
Jenis Karya : Skripsi

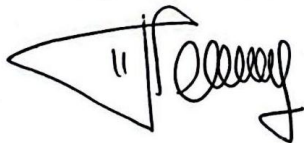
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Hak Bebas Royalty Noneksklusif
(Non-Exclusive Royalty -Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI STIKES KATOLIK ST.
VINCENTIUS A PAULO SURABAYA”**

Beserta perangkat yang diperlukan, dengan hak bebas royalty noneksklusif ini
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan,
mengalihmediakan, mengelola dan bentuk pangkalan data (data base), merawat dan
mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Juli 2025
Yang menyatakan,



(Achmad Nur Hidayat)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tahun Pertama di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya”**

Penulis menyadari kekurangan dan keterbatasan yang ada, sehingga dalam penyusunan skripsi ini mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

- 1) Ni Nyoman Wahyu Lestarina., M.Kep., Ners selaku pembimbing 1 dan dosen penasehat akademik saya yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi.
- 2) Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membantu, membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi.
- 3) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku Ketua STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi dan mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data.
- 4) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) Kepada kedua orang tuaku Bapak Sumarto, Almh Ibu Mukiyah, dan kedua kakak saya tercinta Imam Wibowo dan Wahyu Purwaningsih yang selalu

mendukung, memberi semangat, motivasi dan mendoakan saya selama proses menyelesaikan skripsi.

- 6) Teman-teman kelas seperjuangan saya Ilmu Keperawatan 2021 (Atrofixxi) yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses penyelesaian skripsi.
- 7) Teman-teman saya TEGALSARI tercinta yang selalu memberi saya semangat dan dukungan selama menyelesaikan skripsi.
- 8) Semua dosen, staf pendidikan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang sudah terlibat membantu dalam penyelesaian skripsi.

Semoga tuhan membalas kebaikan semua pihak yang terlibat dalam membantu dan mendukung menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 16 Juli 2025

Achmad Nur Hidayat

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND EATING PATTERNS OF FIRST YEAR STUDENTS (St. Vincentius A Paulo Catholic College Of Health Sciences Surabaya)

ACHMAD NUR HIDAYAT
202102031

Stress is often experienced by students, especially first-year students, who encounter it more frequently as they continue to adapt to the academic, social, and emotional demands of college. What these students experience is academic stress, triggered by the numerous academic demands they face. The phenomenon at the Catholic College of Health Sciences St. Vincentius a Paulo Surabaya found that several students experienced high academic stress. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress levels and eating patterns among first-year students at the Catholic College of Health Sciences St. Vincentius a Paulo Surabaya. The variables in this study were academic stress levels and eating patterns. The research design was a correlation study with a cross-sectional approach. The population in this study was all first-year students. This study used random sampling with a total of 77 respondents. The level of academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and eating patterns were measured using the Educational Behavior Pattern Questionnaire (EBPQ). As many as 64% of students experienced moderate academic stress and 53% of students experienced healthy eating patterns. The results of the Spearman Rank test are $p = 0.000$ with $r = -0.570$, indicating a strong negative relationship, the higher the academic stress, the more unhealthy the diet. Researchers suggest that institutions can provide education on stress management. Suppose students encounter obstacles or difficulties during lectures. In that case, they can contact their academic advisor to ask for solutions to resolve these issues, thereby avoiding a stressful condition and mitigating the negative impacts of academic stress, particularly on eating disorders.

Keywords: *academic stress, eating patterns, students*

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA (STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya)

ACHMAD NUR HIDAYAT
202102031

Stres sering dirasakan oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama lebih sering mengalami stres karena mereka masih dalam proses adaptasi untuk tuntutan akademik, sosial, emosional dan tuntutan dari perguruan tinggi. Hal yang dialami mahasiswa tersebut adalah stres akademik dimana stres ini dipicu oleh banyaknya tuntutan akademik. Fenomena di STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya ditemukan beberapa mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tahun pertama di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. Variabel dalam penelitian adalah tingkat stres akademik dan pola makan. Desain penelitian studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan total 77 responden. Tingkat stres akademik diukur dengan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan pola makan diukur dengan *Educational Behavior Pattern Questionnaire* (EBPQ). Sebanyak 64% mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 53% mahasiswa mengalami pola makan sehat. Hasil uji *Rank Spearman* yaitu $p=0,000$ dengan $r= -0,570$ yang berarti kekuatan hubungan kuat dengan arah negatif, semakin tinggi stres akademik maka pola makan semakin tidak sehat. Peneliti menyarankan kepada institusi untuk bisa memberikan edukasi mengenai manajemen stres. Apabila selama perkuliahan mendapati kendala atau kesulitan, mahasiswa dapat menghubungi dosen penasehat akademik untuk meminta solusi dalam menyelesaikan kendala yang dialami sehingga tidak sampai pada kondisi stres, supaya terhindar dari dampak negatif yang disebabkan oleh stres akademik terutamanya pada gangguan pola makan.

Kata kunci: stres akademik, pola makan, mahasiswa

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji	v
Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademis	ix
Kata Pengantar	x
<i>Abstract</i>	xii
Abstrak	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Bagan	xvii
Daftar Diagram	xviii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Singkatan	xx
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1 Konsep Stres	8
2.1.1 Pengertian Stres	8
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	8
2.1.3 Gejala Stres Akademik	10
2.1.4 Respon Terhadap Stres Akademik	11
2.1.5 Dampak Stres Akademik	12
2.1.6 Penatalaksanaan Stres	14
2.1.7 Tingkat Stres Akademik	15
2.1.8 Penilaian Tingkat Stres Akademik	16
2.2 Pola Makan	17
2.2.1 Definisi Pola Makan	17
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	17
2.2.3 Klasifikasi Pola Makan	19
2.2.4 Dampak Pola Makan Tidak Sehat	20

2.2.5 Pengukuran Pola Makan	21
2.3 Hubungan Stres Akademik dengan Pola Makan	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	24
2.5 Hipotesis Penelitian	25
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Kerangka Kerja	26
3.3 Identifikasi Variabel.....	28
3.3.1 Variabel Bebas (<i>Variabel Independent</i>)	28
3.3.2 Variabel Terikat (<i>Variabel Dependent</i>)	28
3.4 Definisi Operasional	28
3.5 Populasi, Sampel, Sampling	31
3.5.1 Populasi	31
3.5.2 Sampel	31
3.5.3 <i>Sampling</i>	33
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	34
3.6.1 Pengumpulan Data.....	34
3.6.2 Analisa Data.....	37
3.7 Etika Penelitian.....	41
3.7.1 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	41
3.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	41
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	41
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2 Data Umum.....	43
4.1.3 Data Khusus.....	45
4.1.1 Uji Hipotesis	47
4.2 Pembahasan	47
4.2.1 Tingkat Stres Akademik.....	47
4.2.2 Pola Makan	49
4.2.3 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tahun Pertama	50
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Simpulan	52
5.1 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Tingkat Stres Akademik	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tahun Pertama di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya	29
Tabel 3. 2 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	40

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tahun Pertama	24
Bagan 3.1	Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Pola Makan pada Mahasiswa Tahun Pertama STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya	27

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 7 Mei 2025.....	45
Diagram 4.2 Pola Makan pada Mahasiswa Tahun Pertama di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 7 Mei 2025	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survei Pendahuluan	58
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Survei Pendahuluan	59
Lampiran 3 Surat Layak Etik	60
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian	61
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	62
Lampiran 3 Lembar Informasi Untuk Responden	63
Lampiran 4 Informed Consent	67
Lampiran 5 Data Demografi	68
Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Stres Akademik	70
Lampiran 7 Kuesioner Pola Makan.....	72
Lampiran 8 Rekapitulasi Data Demografi	75
Lampiran 9 Rekapitulasi Stres Akademik.....	79
Lampiran 10 Rekapitulasi Pola Makan	83
Lampiran 11 Tabulasi Silang Antara Data Demografi Dengan Stres Akademik ..	90
Lampiran 12 Tabulasi Silang Antara Data Demografi Dengan Pola Makan	92
Lampiran 13 Hasil Uji Korelasi	93
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	94
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	96
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Ketua Penguji.....	98
Lampiran 17 Uji Turnitin	99

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	= Analisis Statistik Deskriptif Proporsi Persentase
EBPQ	= <i>Eating Behavior Pattern Questionnaire</i>
ESSA	= <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i>
KEPK	= Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solution</i>
STIKES	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKM	= Unit Kegiatan Mahasiswa
WHO	= <i>World Health Organization</i>