

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN ILMU GIZI FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Flaviana Oktavianny Maun¹, Rachmanida Nuzrina², Lilik Srihartati²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul

²Dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Asupan makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung secara linear dalam menentukan status gizi seseorang. Konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Saniawan, 2009). Dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi juga berkaitan dengan berbagai faktor dimana salah satunya adalah stres. Stres dapat menyebabkan perubahan biologis dan fisiologis yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan (Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller, 2007). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, asupan makanan dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Metode penelitian menggunakan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 orang mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi. Uji statistik menggunakan uji korelasi *spearman* dengan software SPSS versi 20. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi dengan nilai $\rho = 0,751$, asupan energi dengan status gizi nilai $\rho = 0,263$, hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi diperoleh nilai $\rho = 0,662$, hubungan antara asupan protein dengan status gizi diperoleh nilai $\rho = 0,698$ dan hubungan antara asupan lemak dengan status gizi diperoleh nilai $\rho = 0,972$. Kesimpulan, berdasarkan semua nilai ρ *value* bahwa semua analisa hubungan tingkat stres dan zat gizi makro (Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak) dengan status gizi pada responden Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Gizi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tingkat Stres.

Viii + 63 halaman : 16 tabel, 2 gambar.

Daftar pustaka :4 lembar (1983-2016)

ABSTRACT

RELATIONS BETWEEN STRESS LEVEL AND NUTRITION INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS OF FINAL YEAR STUDENTS AT NUTRITION DEPARTMENT FACULTY OF HEALTH SCIENCES ESA UNGGUL UNIVERSITY

Flaviana Oktavianny Maun¹, Rachmanida Nuzrina², Lilik Srihartati²

¹Student of Nutrition Science Program Esa Unggul University

²Lecturer of Nutrition Science Esa Unggul University

Nutritional status is a measure of the condition of a person's body can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. Nutritional status is divided into three categories, namely malnutrition status, normal nutrition, and nutrition (Almatsier, 2005). Food intake are factors that directly affect linearly in menentukan nutritional status of a person. Consumption of food affect the nutritional status of a person (Saniawan, 2009). In the election eat, which would be consumed also associated with various factors one of which is stress. Stress can cause biological and physiological changes that can affect food consumption (Cohen, Janicki-Deverts, and Miller, 2007). The purpose of this study was to determine the relationship between the level of stress, food intake and nutritional status in their final year of the Department of Nutritional Sciences Faculty of Health Sciences Esa Unggul University. The research method using cross sectional method. The sample in this study as many as 52 regular students who are preparing a thesis. Statistical test using the Spearman correlation test with SPSS software version 20. Results showed no significant association between stress levels and nutritional status with the value $\rho = 0.751$, energy intake and nutritional status value $\rho = 0.263$, the relationship between carbohydrate intake and nutritional status obtained value $\rho = 0.662$, the relationship between protein intake and nutritional status obtained value $\rho = 0.698$ and the relationship between fat intake and nutritional status obtained value $\rho = 0,972$. The conclusion, based on all grades ρ value that all the analytical relationship stress levels and macro-nutrients (energy, carbohydrates, proteins, fats) with nutritional status among respondents Senior Year Department of Nutrition showed no significant relationship between independent and dependent variables.

Keywords : Final year student, Nutrition intake, Nutritional status, Stress level.

Viii + 63 pages : 16 tables, 2 picture.

Daftar pustaka :4 lembar (1983-2016)

Bibliography : 4 pages

