

HUBUNGAN STRES DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

Oleh:

Ririn Arswinda Wijaya

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental yang terjadi saat pandemi covid-19 adalah meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Stres mempunyai dampak terhadap status nutrisi, mulai dari perubahan nafsu makan sampai dengan munculnya gangguan pola makan. Konsumsi makanan yang kurang baik akan berdampak pada status gizi individu, antara lain obesitas maupun *underweight*. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 mahasiswa didapatkan hasil bahwa 28% mengalami stres kategori berat dan 40% mengalami stres kategori sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres dengan pola makan dan status gizi selama pandemi covid-19 pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *proposional random sampling* sebanyak 75 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres, kuesioner SQ-FFQ untuk mengetahui pola makan, serta timbangan dan *microtoise* untuk mengetahui status gizi.

Dari hasil analisis menggunakan uji *Rank Spearman* didapatkan hubungan yang signifikan antara stres dengan pola makan selama pandemi covid-19 ($p\text{-value} = 0,037$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi selama pandemi covid-19 ($p\text{-value} = 0,550$). Saran yang diberikan yaitu manajemen stres dengan baik dan selalu memperhatikan pola makan yang baik dan benar agar dalam jangka panjang status gizi bisa ditingkatkan atau tetap dalam keadaan normal.

Kata Kunci : Stres Pandemi Covid-19, Pola Makan, Status Gizi

**RELATIONSHIP OF STRESS WITH DIETING PATTERNS AND
NUTRITIONAL STATUS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN
STUDENTS NUTRITION DEPARTMENT HEALTH
POLYTECHNIC OF SURABAYA**

By:

Ririn Arswinda Wijaya

ABSTRACT

The mental health problem that occurred during the Covid-19 pandemic was increased levels of stress and anxiety. Stress has an impact on nutritional status, from changes in appetite to eating disorders. Consumption of poor food will have an impact on individual nutritional status, including obesity and underweight. Based on a preliminary study conducted on 25 students, it was found that 28% experienced severe stress and 40% experienced moderate stress.

This study aims to analyze the relationship between stress and diet and nutritional status during the Covid-19 pandemic students Nutrition Departement Health Polytechnic Of Surabaya. This study used an analytic observational study design with a cross sectional approach. The sample was taken by proportional random sampling technique as many as 75 students. Collecting data using the DASS-42 questionnaire to measure stress levels, the SQ-FFQ questionnaire to determine dietary patterns, and scales and microtoise to determine nutritional status.

From the result of the analysis using Rank Spearman test, it was found that there was a significant relationship between stress and diet during the Covid-19 pandemic ($p\text{-value} = 0,037$) and there was no significant relationship between stress and nutritional status during covid-19 pandemic ($p\text{-value} = 0,550$). The advice given is no manage stress properly and always pay attention to a good and corret diet so that in the long term the nutritional status can be improved or remain in a normal state.

Keywords: Covid-19 Pandemic Stress, Diet, Nutritional Status