

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN
DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA ORGANISASI PRAMUKA
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA**

ABSTRAK

Pendahuluan, kehidupan mahasiswa di bangku perkuliahan menyebabkan terjadinya perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh kehidupan sosial dan kesibukan mahasiswa yang membuat mereka menjadi kurang memperhatikan waktu dan jenis makanan yang dikonsumsi. **Tujuan,** menganalisis hubungan tingkat stres dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa organisasi pramuka Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Metode penelitian,** jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik menggunakan desain penelitian cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari mahasiswa organisasi pramuka Poltekkes Kemenkes Surabaya berjumlah 60 orang. **Hasil,** bahwa sebagian responden memiliki Tingkat stres parah sebanyak 27 orang dengan persentase 45 %, sebagian responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 31 orang dengan persentase 51,7 %, dan Sebagian responden memiliki IMT normal sebesar 31 orang dengan persentase 51,7%. Di uji dengan uji chi square Tingkat stres dengan status gizi didapatkan bahwa p-value sebesar 0,030, dan uji chi square pola makan dengan status gizi didapatkan bahwa p-value sebesar 0,000. **Kesimpulan,** ada hubungan tingkat stres dengan status gizi ditandai dengan p-value sebesar 0,030 dan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi ditandai dengan p-value sebesar 0,024. **Saran,** diharapkan anggota dapat menerapkan pesan gizi seimbang dengan memperbaiki pola makan yaitu mengatur jadwal makan tepat waktu, mengkonsumsi sayur serta protein nabati, membatasi mengkonsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak, dan juga anggota organisasi bisa meningkatkan aktivitas fisik dengan merubah desain kegiatan atau mengadakan olahraga ringan bersama setiap minggu sebelum diadakan giat mingguan.

Kata Kunci : Tingkat stres, pola makan, status gizi

STRES-LEVEL RELATIONSHIPS AND DIET
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF SCOUT ORGANIZATIONS
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

ABSTRACT

Introduction, student life in college led to a change in diet that was influenced by social life and student busyness which made them less pay attention to time and the type of food consumed. **Purpose**, analyzes stres level relationships and dietary status with nutritional status of scout organizational students of the Poltekkes Ministry of Health Surabaya. **Research methods**, this type of study is a quantitative study with an analytical observational method using a cross-sectional research design. The sample in this study were all from student organizations of the Poltekkes Ministry of Health to Surabaya with a number of 60 people. **Results**, that some respondents have severe stres levels of 27 people with a percentage of 45%, some respondents have a bad diet of 31 people with percentage of 51.7%, and Some respondents have a normal BMI of 31 people with a percentage of 51.7%. In tests with chi square Stresors test with nutritional status, it is obtained that p-value of 0.030, and chi square eating tests with the nutritional status is obtained that p-value is 0.000. **Conclusion**, there is a stres level relationship with the nutritional status marked by 0.030 and a link between eating and the nutritional status is characterized by 0,024. **Suggestions**, , it is expected that members can implement the message of balanced nutrition by improving diet, namely setting a meal schedule on time, consuming vegetables and vegetable protein, limiting consumption of high-sugar and high-fat foods, and also members of the organization can increase physical activity by changing the design of activities or holding light exercise together every week before holding weekly activities.

Keywords: *Stres levels, diet, nutritional status*