

**Hubungan Stres dalam Mengerjakan Tugas Akhir terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Jember** (The Relationship of Stress in Doing Thesis to Eating Pattern and Physical Activity of Students in Jember).

**Mochammad Dito Riyansyah**

Clinical Nutrition Program Study

Departement of Health

***ABSTRAC***

Stress is a person's reaction both physically and emotionally because of changes in the environment that require a person to adapt. Stress can occur to final year students in doing their final assignment. The final task is a task that is not easy for students. For some students, there are study trips that go well and some are hampered. Based on the preliminary study, it was found that 64% of students experienced moderate levels of stress and 34.8% of students experienced severe levels of stress. This study aims to analyze the relationship between stress in doing the final project on eating patterns and physical activity of students in Jember. The sample of this research is students who are doing their final project in Jember. This research method a cross-sectional analytic research design. The size of the subject needed in this study was 77 students with accidental sampling technique. The results of the data analysis of the Spearman's rho correlation test between student stress and eating patterns obtained a p-value of  $0.00 < 0.05$  meaning that there is a significant relationship between the two variables. The direction of the positive correlation indicates that if there is an increase in student stress, there will be an increase in the eating pattern score. The Spearman's rho correlation analysis of the student stress variable on physical activity, a p-value of  $0.00 < 0.05$  means that there is a significant relationship. The direction of the negative correlation means that if there is an increase in students stress, there will be a decrease in physical activity. The conclusion in this study found a significant relationship between stress in doing the final project on eating patterns and physical activity of students in Jember.

Keyword: Stress, Eating Pattern, Physical Activity, Student

**Hubungan Stres dalam Mengerjakan Tugas Akhir terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Jember (The Relationship of Stress in Doing Final Project to Eating Pattern and Physical Activity of Students in Jember).**

**Mochammad Dito Riyansyah**

Program Studi Gizi Klinik

Jurusan Kesehatan

**ABSTRAK**

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional karena adanya perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres dapat terjadi kepada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan tugas akhir. Tugas akhir merupakan tugas yang tidak mudah bagi mahasiswa. Pada sebagian mahasiswa, perjalanan *study* ada yang berjalan dengan baik dan ada juga yang terhambat. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan 64% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang dan 34,8% mahasiswa mengalami stres tingkat berat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa di Jember. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Jember. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik jenis *cross sectional*. Besar subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 77 mahasiswa dengan teknik aksidental sampling. Hasil analisis data uji korelasi *spearman's rho* antara stres mahasiswa dengan pola makan didapatkan p-value  $0,00 < 0,05$  artinya terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Arah korelasi positif menunjukkan apabila terjadi peningkatan stres mahasiswa maka akan terjadi peningkatan skor pola makan. Pada analisis korelasi *spearman's rho* variabel stres mahasiswa terhadap aktivitas fisik didapatkan p-value  $0,00 < 0,05$  artinya terdapat hubungan signifikan. Arah korelasi negatif bermakna apabila terjadi peningkatan stres mahasiswa maka akan terjadi penurunan aktivitas fisik. Kesimpulan pada penelitian ini ditemukan hubungan yang signifikan antara stres dalam mengerjakan tugas akhir terhadap pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa di Jember.

Kata Kunci : Stres, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Mahasiswa