

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KUALITAS
DIET PADA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI PADA MAHASISWA
S1 GIZI FKM UNIVERSITAS AIRLANGGA)**



Oleh:

PRISKILA KRIS PRAFENA

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KUALITAS
DIET PADA MASA PANDEMI COVID-19
(STUDI PADA MAHASISWA S1 GIZI FKM UNIVERSITAS
AIRLANGGA)**



Oleh:

**PRISKILA KRIS PRAFENA
NIM. 101711233063**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 13 April 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes.
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Farapti, dr., M.Gizi
- b) Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.K.M., M.Kes.
- c) Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
Departemen Gizi
Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

PRISKILA KRIS PRAFENA
NIM. 101711233063

Surabaya, 25 April 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

Mengetahui,

Koodinator Program Studi Gizi,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 198005252005012004

Ketua Departemen Gizi,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Priskila Kris Prafena
NIM : 101711233063
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KUALITAS DIET PADA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI PADA MAHASISWA S1 GIZI FKM UNIVERSITAS AIRLANGGA)

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 25 April 2022



Priskila Kris Prafena
NIM. 101711233063

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Yesus Kristus atas berkat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “HUBUNGAN STRES DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KUALITAS DIET PADA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI PADA MAHASISWA S1 GIZI FKM UNIVERSITAS AIRLANGGA)”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan tentang hubungan tingkat stres dan perilaku makan dengan kualitas diet pada masa pandemi COVID-19. Kondisi yang tidak menentu terkait COVID-19 mengakibatkan mahasiswa mengalami stres sedang hingga tinggi serta memiliki *cognitive restraint* yang sedang, *uncontrolled eating* yang rendah dan *emotional eating* yang rendah. Adanya stres dan perilaku makan tersebut berpengaruh terhadap kualitas dietnya. Informasi dari hasil penelitian ini dapat digunakan responden dalam memperbaiki dan meningkatkan kesehatan pada masa pandemi COVID-19.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.K.M., M.Kes. dan Bapak Mahmud Aditya Rifqi, S.Gz., M.Si., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan petunjuk, koreksi, serta saran hingga terwujudnya skripsi ini. Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.K.M., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
3. Lailatul Muniroh, S.K.M., M.Kes., selaku Koodinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
4. Mama Febi, Papa Pra, dan Mbak Ine juga Adik-adik (Tito dan Niko) yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan dukungan emosional selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Teman-teman terdekat yang membuat proses perkuliahan menyenangkan, yang selalu berusaha saling mengerti dan memberi dukungan selama penyusunan skripsi.
6. Teman-teman Program Studi S1 Gizi angkatan 2017 FKM UNAIR yang saling memberikan dukungan dan semangat selama proses skripsi, dan berjuang bersama selama perkuliahan.
7. Seluruh dosen dan staff Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga atas wawasan, bimbingan serta didikan selama penulis menempuh pendidikan S1 Gizi.

Semoga Tuhan memberikan berkat atas segala kebaikan dan dukungan yang telah diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini dan semoga skripsi ini berguna baik bagi pihak lain yang memanfaatkan maupun diri saya sendiri.

Surabaya, 25 April 2022

ABSTRACT

The impact of the COVID-19 pandemic is felt by all levels of society, including college students. The implementation of Community Activity Restrictions and distance learning or taking online courses can have an impact on stress levels, eating behavior, and the quality of students' diets. The tendency of college students to experience higher stress and poor eating behavior can cause diet quality to decrease during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and eating behavior with the diet quality of Nutrition students of FKM UNAIR during the COVID-19 pandemic.

This research is an analytic observational study, using a cross-sectional research design. The research sample was 124 students who were taken by the proportional sampling of quota method. Data were collected through google form containing questionnaire which includes demographic characteristics, COVID-19 Pandemic-Related Stress Scale (PSS-10-C), Stressor questionnaire, and Three-Factor Eating Questionnaire-Revised 18-item version (TFEQ-R18). Diet quality was determined by the Diet Quality Index-International (DQI-I) of intake data based on a 5-day estimated food record. Statistical data analysis using Chi Square Test.

The results showed that students experienced moderate to high stress (63.5%), had moderate cognitive restraint (41%), low uncontrolled eating (50%) and low emotional eating (40%), and as many as 69% of students had diet quality scores were less than average during the COVID-19 pandemic. Statistical analysis showed that there was a significant relationship between stress levels ($p= 0.007$) and cognitive restraint ($p= 0.031$) with diet quality, while there was no significant relationship between emotional eating ($p= 0.318$) and uncontrolled eating ($p= 0.181$) with the quality of student diets during the COVID-19 pandemic.

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between stress levels and cognitive restraint with diet quality during the COVID-19 pandemic. Most of the nutrition students experience moderate to high stress and have a diet quality score that is less than the average so that nutrition counseling is necessary to find solutions to improve the quality of their diets and stress control activities during the COVID-19 pandemic. Keywords: stress, eating behavior, diet quality, COVID-19 pandemic.

Keywords: stress, eating behavior, diet quality, COVID-19 pandemic.

ABSTRAK

Dampak pandemi COVID-19 dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk mahasiswa. Adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan pembelajaran jarak jauh atau daring dapat berdampak terhadap tingkat stres, perilaku makan, dan kualitas diet mahasiswa. Kecenderungan mahasiswa untuk mengalami stres yang lebih tinggi dan perilaku makan yang buruk dapat menyebabkan kualitas diet menurun pada masa pandemi COVID-19. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku makan dengan kualitas diet mahasiswa Gizi FKM Unair pada masa pandemi COVID-19.

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik, menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 124 mahasiswa yang diambil dengan metode *proportional sampling of quota*. Pengumpulan data melalui google form berisi kuesioner meliputi karakteristik demografik, *COVID-19 Pandemic-Related Stress Scale* (PSS-10-C), kuesioner *Stressor*, dan *Three-Factor Eating Questionnaire Revised 18-item version* (TFEQ-R18). Kualitas diet ditentukan dengan *Diet Quality Index-International* (DQI-I) dari data asupan berdasarkan *estimated food record* selama 5 hari. Analisis data secara statistik menggunakan *Chi Square Test*.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa mengalami stres sedang hingga tinggi (63,5%), memiliki *cognitive restraint* yang sedang (41%), *uncontrolled eating* yang rendah (50%) dan *emotional eating* yang rendah (40%), serta sebanyak 69% mahasiswa memiliki skor kualitas diet kurang dari rata-rata pada masa pandemi COVID-19. Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres ($p=0,007$) dan *cognitive restraint* ($p=0,031$) dengan kualitas diet, sedangkan tidak didapatkan hubungan signifikan antara *emotional eating* ($p=0,318$) dan *uncontrolled eating* ($p=0,181$) dengan kualitas diet mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan *cognitive restraint* dengan kualitas diet pada masa pandemi COVID-19. Sebagian besar mahasiswa gizi mengalami stres sedang hingga tinggi dan memiliki skor kualitas diet kurang dari rata-rata sehingga perlu dilakukan konseling gizi agar menemukan solusi dalam meningkatkan kualitas dietnya dan kegiatan pengendalian stres pada masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: stres, perilaku makan, kualitas diet, pandemi COVID-19.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah dan Batasan Masalah	8
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Tujuan Umum	9
1.4.2 Tujuan Khusus	9
1.4.3 Manfaat Penelitian	10
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 11
2.1 Stres	11
2.1.1 Sumber Stres	13
2.1.2 Mekanisme Hormon Saat Stres	15
2.1.3 Stres terkait COVID-19	17
2.1.4 Penilaian Tingkat Stres	22
2.2 Perilaku Makan	22
2.2.1 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan	26
2.2.2 Penilaian Perilaku Makan	33
2.3 Kualitas Diet	34
2.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Diet	37
2.3.2 Penilaian Kualitas Diet	42
 BAB III KERANGKA KONSEP	 46
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	46
3.2 Hipotesis Penelitian	49
3.2.1 Hipotesis I	49
3.2.2 Hipotesis II	50
3.2.3 Hipotesis III	50
 BAB IV METODE PENELITIAN	 51
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	51

4.2	Populasi Penelitian	51
4.3	Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel	51
4.3.1	Sampel Penelitian	51
4.3.2	Besar Sampel	52
4.3.3	Cara Penentuan dan Pengambilan Sampel	54
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	55
4.5	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	55
4.5.1	Variabel Penelitian	55
4.5.2	Definisi Operasional	55
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	59
4.7	Teknik Analisis Data	61
BAB V	HASIL	63
5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografik	63
5.2	Tingkat Stres, Stressor, dan Perilaku Makan Responden Pada Masa Pandemi COVID-19	64
5.3	Kualitas Diet Responden	68
5.4	Hubungan Karakteristik Sosial Demografik dan Kualitas Diet pada Masa Pandemi COVID-19	75
5.5	Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Diet Pada Masa Pandemi COVID-19	78
5.6	Hubungan Perilaku Makan dan Kualitas Diet Pada Masa Pandemi COVID-19	79
BAB VI	PEMBAHASAN	82
6.1	Karakteristik Mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga	82
6.2	Tingkat Stres dan Stressor Mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga Pada Masa Pandemi COVID-19 ..	83
6.3	Perilaku Makan Mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga Pada Masa Pandemi COVID-19	86
6.4	Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga Pada Masa Pandemi COVID-19	88
6.5	Hubungan Karakteristik Sosial Demografik dengan Kualitas Diet Pada Masa Pandemi COVID-19	92
6.6	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Diet Pada Masa Pandemi COVID-19	94
6.7	Hubungan Perilaku Makan dengan Kualitas Diet Pada Masa Pandemi COVID-19	95
6.8	Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	98
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	100
7.1	Kesimpulan	100
7.2	Saran	102

DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4. 1	Perhitungan Jumlah Sampel Penelitian Menggunakan Proporsi	52
4. 2	Jumlah Mahasiswa S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga	54
4. 3	Daftar Variabel, Definisi, Cara Pengukuran, dan Skala Data	55
5. 1	Distribusi Karakteristik Demografik Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Tahun 2022	63
5. 2	Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	65
5. 3	Hasil Analisis Stressor Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	66
5. 4	Distribusi Perilaku Makan Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	67
5. 5	Skor Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	68
5. 6	Persentase Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022 Berdasarkan Masing-Masing Komponen Dalam Kualitas Diet	70
5. 7	Asupan Makanan, Asupan Zat Gizi, dan Rasio Asam Lemak Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	74
5. 8	Hubungan Jenis Kelamin dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	76
5. 9	Hubungan Daerah Tempat Tinggal dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	76
5. 10	Hubungan Pendapatan Keluarga dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	77
5. 11	Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022	78
5. 12	Hubungan Cognitive Restraint dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022 ...	79
5. 13	Hubungan Uncontrolled Eating dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022 ...	80
5. 14	Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet Mahasiswa S1 Gizi FKM Unair Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022...	81

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3. 1	Kerangka Konsep	46
5. 1	Distribusi Jawaban Pertanyaan Tertutup Responden pada Kuesioner Stressor	65
5. 2	Persentase Responden Berdasarkan Kategori Kualitas Diet	70

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Sertifikat Laik Etik	124
2.	Penjelasan Penelitian bagi Responden	125
3.	Lembar Pernyataan Kesiediaan Partisipasi Penelitian (Informed Consent)	127
4.	Kuesioner Penelitian	128
5.	Hasil Uji Statistik	137
6.	Dokumentasi	142

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

$>$	=	lebih dari
$<$	=	kurang dari
$\geq$	=	lebih dari atau sama dengan
$\leq$	=	kurang dari atau sama dengan
%	=	persen
/	=	atau; per
-	=	sampai dengan
$\times$	=	kali
+	=	tambah
-	=	kurang
$\sim$	=	hingga
N	=	populasi sampel
n	=	sampel
α	=	alfa
β	=	beta
f	=	frekuensi

Daftar Singkatan

AKG	=	Angka Kecukupan Gizi
ATP	=	<i>Adenosine triphosphate</i>
BB	=	Berat badan
BPS	=	Badan Pusat Statistik
COVID-19	=	<i>corona virus disease</i>
DQI-I	=	<i>Diet Quality Indeks-International</i>
FKM	=	Fakultas Kesehatan Masyarakat
g	=	gram
mg	=	miligram
PGS	=	Pedoman Gizi Seimbang
PSS-10-C	=	<i>COVID-19 Pandemic-Related Stress Scale</i>
PSS	=	<i>Perceived Stress Scale</i>
PPKM	=	Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat
r	=	<i>Correlation coefficient</i>
SARS-CoV-2	=	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
TFEQ-R18	=	<i>Three-Factor Eating Questionnaire Revised 18-item version</i>
UNAIR	=	Universitas Airlangga
WHO	=	<i>World Health Organization</i>