

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA DENGAN
STATUS GIZI MAHASISWA DI PROGRAM STUDI D-III GIZI CIREBON
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA TAHUN 2026**



**FITRIA BAROKAH
NIM.P2.06.31.2.23.019**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA DI PROGRAM STUDI D-III
GIZI CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



**FITRIA BAROKAH
NIM.P2.06.31.2.23.019**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dengan Status Gizi Mahasiswa di Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”**

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulisan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu Dr. Wiwit Estuti STP, Msi selaku Kepala Program Studi D-III Gizi Cirebon.
3. Dosen pembimbing karya tulis ilmiah Ibu Dewi Vimala, SST,M.PH yang telah memberikan bimbingan, arahan, solusi, saran, serta motivasi selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Tursiwi S.OS,MKM selaku penguji 1 dan Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed selaku penguji 2, atas waktu, perhatian, serta masukan yang diberikan pada saat penyusunan karya tulis ilmiah
5. Seluruh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Prodi D-III Gizi Cirebon yang telah membantu membuat surat izin penelitian.
6. Kesektariatan Program Studi D-III Gizi Cirebon yang telah membantu membuat surat izin penelitian.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, bapak Lasikun & ibu Rohmawiyah yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, memenuhi kebutuhan penulis, dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis selama melalui proses perkuliahan.

8. Kepada kakak perempuan dan laki-laki penulis Rika Nur dan Wildan Saputra yang terkasih memberikan semangat, motivasi, serta menjadi salah satu motivasi agar cepat menyelesaikan tugas akhir.
9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Abrar Nabhan Arief. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun tugas akhir. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengar keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah.
10. Kepada Spontan, Efcis, dan Pabopri, dan Squad tiut sahabat penulis sosok sahabat yang telah senantiasa menemani penulis dari masa sekolah hingga sekarang. Terimakasih telah menemani setiap proses peneliti dengan tangan yang selalu diulurkan, telinga yang selalu mendengar keluh kesah, pelukan yang selalu hangat, dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
11. Tidak lupa kepada Birru Zetty, Luviatin eka, dan Nurfie Nahdiyah teman seperjuangan untuk menyusun tugas akhir. Ucapan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan selama bimbingan, yang telah menjadi teman diskusi, partner stres, sekaligus partner semangat.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar karya tulis ilmiah ini dapat lebih baik.

Cirebon, 26 Mei 2025

Fitria Barokah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI	4
DAFTAR GAMBAR	6
DAFTAR TABEL	7
DAFTAR LAMPIRAN	8
ABSTRACK	9
ABSTRAK	10
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A.Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B.Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C.Tujuan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D.Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A.Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
B.Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C.Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A.Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
G. Tahapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk orang dewasa:..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Jumlah Populasi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Distribusi Responden yang Menjadi Sampel **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Variabel dan Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Karakteristik Responden**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Distribusi Frekuensi Stres Akademik**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Distribusi Frekuensi Stres akademik dengan Status Gizi..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. informed concent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Formulir data responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Formulir Hasil Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Stres	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Output Olah Data Spss	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Dokumentasi Saat Penelitian	Error! Bookmark not defined.

Description of Academic Stress Levels and Nutritional Status Among Students of the Diploma III Nutrition Study Program at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Cirebon Campus, in 2026

Fitria Barokah ¹, Dewi Vimala ²

ABSTRACT

Background: Academic stress is a common problem experienced by college students due to lectures, assignments, practicums, and examinations. This condition may affect students' eating patterns and lifestyles, which can impact their nutritional status. Therefore, it is necessary to conduct a study regarding the description of academic stress levels and nutritional status among students of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya in 2026.

Objective: To describe the academic stress levels and nutritional status among students of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya in 2026.

Methods: This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 76 first, second, and third-year students selected using purposive sampling technique. Academic stress data were obtained using questionnaires, while nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI).

Results: Most respondents had moderate academic stress levels, with 60 respondents (78.9%), and normal nutritional status, with 33 respondents (43.4%). Based on cross-tabulation results, most respondents with moderate academic stress had normal nutritional status, totaling 27 respondents (45.0%).

Conclusion: Most students had a moderate level of academic stress and normal nutritional status. However, undernutrition, overweight, and obesity were still found in each category of academic stress level. These findings indicate that academic stress may be associated with changes in eating patterns and students' lifestyles during the academic process.

Keywords: *academic stress, nutritional status*

¹ Student of Diploma III Nutrition Study Program Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Lecturer of Diploma III Nutrition Study Program Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dengan Status Gizi
Mahasiswa di Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya Tahun 2026**

Fitria Barokah ¹, Dewi Vimala ²

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan perkuliahan, tugas, praktikum, dan ujian. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola makan dan gaya hidup mahasiswa sehingga berdampak pada status gizi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran tingkat stres akademik dengan status gizi mahasiswa di Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2026.

Tujuan: Mengetahui gambaran tingkat stres akademik dengan status gizi mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2026..

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 76 mahasiswa tingkat I, II, dan III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data tingkat stres akademik diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi diukur menggunakan IMT.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik kategori sedang sebanyak 60 responden (78,9%) dan status gizi normal sebanyak 33 responden (43,4%). Berdasarkan tabulasi silang, mayoritas responden dengan stres akademik sedang memiliki status gizi normal sebanyak 27 responden (45,0%)

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik kategori sedang dan status gizi normal. Namun, masih ditemukan mahasiswa dengan status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas pada setiap kategori tingkat stres akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik diduga dapat berkaitan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Kata Kunci: *stres akademik, status gizi*

¹ Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya