

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI
MAHASISWA SEMESTER AKHIR SELAMA PENYUSUNAN
TUGAS AKHIR DI PRODI D-III GIZI CIREBON**



**MUHAMMAD RIFQI NAUFAL
NIM. P2.06.31.2.23.033**

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

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI
MAHASISWA SEMESTER AKHIR SELAMA PENYUSUNAN
TUGAS AKHIR DI PRODI D-III GIZI CIREBON**



**MUHAMMAD RIFQI NAUFAL
NIM. P2.06.31.2.23.033**

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

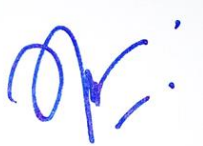
**“GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI MAHASISWA
SEMESTER AKHIR SELAMA PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI PRODI
D-III GIZI CIREBON”**

Disusun oleh

MUHAMMAD RIFQI NAUFAL
NIM. P2.06.31.2.23.033

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing



Dewi Vimala, SST, MPH
NIP. 198003242025212021

Tanggal : 18 Mei 2026

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

“GAMBARAN TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI MAHASISWA
SEMESTER AKHIR SELAMA PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI PRODI
D-III GIZI CIREBON”

Disusun Oleh

MUHAMMAD RIFQI NAUFAL
NIM. P2.06.31.2.23.033

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 18 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji



Dewi Vimala, SST, MPH
NIP. 198003242025212021

Anggota Penguji 1

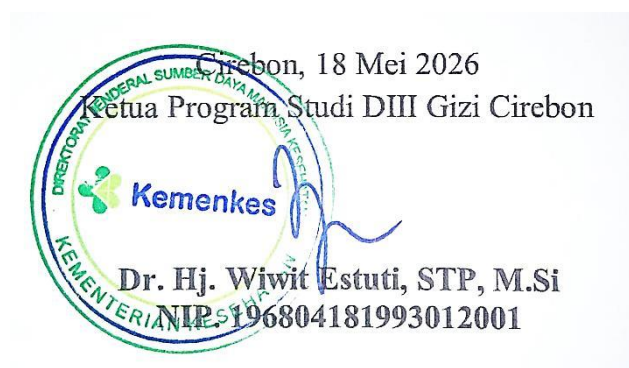


Marianawati Saragih, SST, M.Gizi
NIP. 197112261994032004

Anggota Penguji 2



Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
NIP. 196804181993012001



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Muhammad Rifqi Naufal

NIM : P2.06.31.2.23.033

Tanda Tangan : 
.....

Tanggal : 18 Mei 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rifqi Naufal
NIM : P2.06.31.2.23.033
Program Studi : Diploma III Gizi Cirebon
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :
“Gambaran Tingkat Stres dan Status Gizi Mahasiswa Semester Akhir selama Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon”.

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan
sebenarnya.

Dibuat di : Cirebon
Pada tanggal : 18 Mei 2026

Yang menyatakan

Muhammad Rifqi Naufal



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Tingkat Stres dan Status Gizi Mahasiswa Semester Akhir selama Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon”** tepat pada waktunya. Penyusunan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat dukungan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si Ketua Program Studi D-III Gizi Cirebon Poltekkes kemenkes Tasikmalaya.
2. Dewi Vimala, SST, MPH Dosen pembimbing yang telah mengingatkan, memberi arahan dan masukan, serta dapat meluangkan waktunya untuk membimbing penyusunan tugas akhir ini.
3. Marianawati Saragih, SST, M.Gizi Dewan penguji 1 dan Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si Dewan penguji 2 yang telah memberikan masukan, saran, dan waktu kepada penulis.
4. Kedua orang tua, kakak, dan adik yang selalu memberikan doa, dukungan, dan material kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Seluruh dosen dan staff Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Teman-teman Angkatan *“DIATROFIGEN”* yang telah mendukung dan membantu menjadi responden dalam penelitian tugas akhir.
7. Teman-teman seperjuangan *“STAY HALAL BROTHER”* yang selalu ada cerita sejak awal masuk kuliah hingga semester akhir.

8. Terakhir, diri sendiri. Muhammad Rifqi Naufal sebagai bentuk apresiasi atas kerja keras, usaha, dan komitmen yang diupayakan sejauh ini selama proses penyusunan tugas akhir. Saya menyadari bahwa perjalanan ini tidak mudah, namun setiap tantangan telah memberikan pelajaran berharga yang membantu saya tumbuh secara pribadi maupun akademik.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 20 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Peneliti	5
2. Bagi Mahasiswa.....	5
3. Program Studi D-III Gizi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Status Gizi	6
2. Mahasiswa.....	16
3. Stres Akademik.....	18
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka konsep	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	26
3. Besar Sampel	26
4. Teknik Sampling.....	27
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	27
1. Variabel.....	27
2. Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Jenis Data	29
2. Cara Pengumpulan Data	29
3. Instrumen Penelitian.....	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
1. Pengolahan Data	30
2. Analisis Data	31
G. Jalannya Penelitian.....	31
1. Tahap Persiapan.....	31
2. Tahap pelaksanaan	32
3. Tahap akhir.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
2. Karakteristik Responden	34
3. Kategori Tingkat Stres Mahasiswa.....	34
4. Kategori Status Gizi Mahasiswa	35
B. Pembahasan.....	35
1. Karakteristik Responden	35
2. Kategori Tingkat Stres Mahasiswa.....	37

3. Kategori Status Gizi Mahasiswa	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
1. Bagi Program Studi D-III Gizi Cirebon.....	41
2. Bagi Mahasiswa.....	41
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Tingkat III Kelas A & B Prodi Gizi Cirebon.....	25
Tabel 2. Responden Penelitian	33
Tabel 3. Karakteristik Responden	34
Tabel 4. Kategori Tingkat Stres	35
Tabel 5. Kategori Status Gizi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	23
Gambar 2. Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian	47
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	48
Lampiran 3. Kuesioner Stres Akademik	49
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan	51

Overview of Stress Levels and Nutritional Status among Final-Year Students During Thesis Preparation at the Diploma III Nutrition Program Cirebon

Muhammad Rifqi Naufal¹, Dewi Vimala²

ABSTRACT

Final-year students are a group vulnerable to stress due to high academic demands, particularly during the process of completing their final project. Prolonged stress may affect eating patterns and potentially influence students' nutritional status. The prevalence of stress among final-year students in Indonesia has been reported to range from 38% to more than 60%. This study aimed to describe the stress levels and nutritional status of final-year students during thesis preparation at the Diploma III Nutrition Program Cirebon.

This study employed a descriptive observational design with a cross sectional approach. The study population consisted of 95 third-year students of the Diploma III Nutrition Program, Cirebon, in the 2025/2026 academic year. A total of 32 respondents were selected using a simple random sampling technique. Data on stress levels were collected using an academic stress questionnaire, while nutritional status was assessed through anthropometric measurements, including body weight and height using a digital scale and stadiometer, and then calculated using Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using univariate analysis.

The results showed that most respondents were 20 years old (53.1%), female (93.8%), and lived with their parents (84.4%). A total of 18 respondents (56.3%) experienced high stress levels, with a mean stress score of 44.2. Based on nutritional status, most respondents had normal nutritional status (50.0%), followed by overweight (28.1%) and underweight (21.9%). In conclusion, most final-year students experienced high levels of stress during thesis preparation; however, the majority still maintained a normal nutritional status.

Keywords: Stress level, nutritional status, final-years student, final project, BMI.

1. Student of the Diploma III Nutrition Study Program, Tasikmalaya Health Polytechnic, Ministry of Health, Indonesia.
2. Lecturer of the Diploma III Nutrition Study Program, Tasikmalaya Health Polytechnic, Ministry of Health, Indonesia.

Gambaran Tingkat Stres dan Status Gizi Mahasiswa Semester Akhir selama Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon

Muhammad Rifqi Naufal¹, Dewi Vimala²

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tingginya tuntutan akademik, khususnya selama proses penyusunan tugas akhir. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi pola makan dan berpotensi mengganggu status gizi mahasiswa. Prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia berkisar antara 38% hingga lebih dari 60%. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan status gizi mahasiswa semester akhir selama penyusunan tugas akhir di Prodi D-III Gizi Cirebon.

Metode penelitian ini menggunakan desain *deskriptif observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 95 mahasiswa tingkat III Prodi D-III Gizi Cirebon tahun ajaran 2025/2026. Sampel sebanyak 32 responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data tingkat stres dikumpulkan menggunakan kuesioner stres akademik, sedangkan status gizi diukur melalui pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan stadiometer, kemudian dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara univariat.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berusia 20 tahun (53,1%), berjenis kelamin perempuan (93,8%), dan tinggal bersama orang tua (84,4%). Sebagian besar responden berada pada kategori tingkat stres tinggi, yaitu sebanyak 18 orang (56,3%), dengan nilai mean skor stres sebesar 44,2. Sementara itu, sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 16 orang (50%), diikuti *overweight* sebanyak 9 orang (28,1%), dan *underweight* sebanyak 7 orang (21,9%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengalami tingkat stres tinggi, mahasiswa masih mampu mempertahankan status gizi normal.

Kata Kunci: Tingkat stres, status gizi, mahasiswa semester akhir, tugas akhir, IMT.

1. Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya