

**HUBUNGAN STRES TERHADAP POLA MAKAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2017-2020 PADA BULAN JUNI-AGUSTUS 2021**

SKRIPSI

DUFANDRI ALOYSIUS PONGGENG

1761050170



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2021**

**HUBUNGAN STRES TERHADAP POLA MAKAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2017-2020 PADA BULAN JUNI-AGUSTUS 2021**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) Pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia**

Oleh

DUFANDRI ALOYSIUS PONGGENG

1761050170



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN SARJA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2021**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dufandri Aloysius Ponggeng
NIM : 1761050170
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "HUBUNGAN STRES TERHADAP POLA MAKAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2017-2020 PADA BULAN JUNI-AGUSTUS" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 16 September 2021


(Dufandri Aloysius Ponggeng)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
HUBUNGAN STRES TERHADAP POLA MAKAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2017-2020 PADA BULAN JUNI-AGUSTUS 2021

Oleh :

Nama : Dufandri Aloysius Ponggeng

NIM : 1761050170

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ pada program studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 16 September 2021

Menyetujui :

Pembimbing I

dr. Theza E. A. Pellondo'u, Sp.FM
NIP. 111822

Ketua Progam Studi Pendidikan
Sarjana Kedokteran

Dra. Lucia Sri Sunarti, M.S

Dekan



Dr. dr. Robert Heryan Sirait, Sp.An



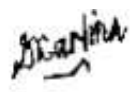
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 16 September 2021 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Dufandri Aloysius Ponggeng
NIM : 1761050170
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN STRES TERHADAP POLA MAKAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2017-2020 PADA BULAN JUNI-AGUSTUS 2021” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1 dr. Dwi Karlina Hidayat, Sp.KJ	,Sebagai Dosen Penguji	

Jakarta, 16 September 2021



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dufandri Aloysius Ponggeng
NIM : 1761050170
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenis Tugas Akhir : Strata I
Judul : Hubungan Stres Terhadap Pola Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017-2020 pada Bulan Juni-Agustus 2021

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 16 September 2021

Yang menyatakan,

(Dufandri Aloysius Ponggeng)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat Rahmat, Karunia dan Restu-Nya Skripsi Penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Terhadap Pola Makan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017-2020 Pada Bulan Juni-Agustus 2021” ini dapat terselesaikan. Tujuan penulisan Penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia dan untuk menambah wawasan yang berkaitan dengan judul penelitian penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik karena bantuan dari banyak pihak. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat ingin mengucapkan terima kasih sebanyak-banyak kepada:

1. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Indonesia yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang bijaksana dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan saya.
2. DR. Muhammad Alfarabi, S.Si, M.Si selaku Ketua Tim Skripsi tahun 2020 beserta anggota Tim Skripsi yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing dan Menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam saya menuliskan skripsi ini.
3. dr. Theza E. A. Pellondo'u P, Sp.FM sebagai dosen pembimbing penulis yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan penelitian skripsi ini.
4. dr. Dwi Karlina Hidayat, Sp.KJ sebagai dosen penguji siding skripsi penulis yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan serta arahan kepada penulis.

5. Para Dosen pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah menginspirasi serta memberikan ilmunya sehingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian ini.
6. Bpk.Pius Ponggeng dan Ibu.Qunigunda Nonna Lelly Abul yang telah menjadi sosok orang tua yang hebat bagi penulis dan selalu mendoakan penulis dalam pembuatan skripsi penelitian ini hingga selesai.
7. Angela Yoanita Ponggeng, Alm.Juliano Robertus Ponggeng dan Prily Maria Yuniarista Ponggeng sebagai kakak dari penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat, saran serta doa kepada penulis.
8. Ester, Deba, Vio, Ribka, Johza, David, Patta, Occa, Tiara, Elis, Yola, Deyana, Fachrul, Samuel dan Olla selaku teman-teman yang memberikan dukungan, hiburan dan yang sudah mau berjuang bersama-sama dengan penulis.
9. Seluruh keluarga, senior, junior dan teman-teman angkatan 2017 selaku teman seperjuangan serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat dan bantuan kepada penulis selama perkuliahan ataupun penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi penelitian ini dapat diterima serta bermanfaat untuk penulis dan pembaca.

Jakarta, 16 September 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi peneliti	4
1.4.2 Bagi Instansi	4
1.4.3 Bagi Masyarakat	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Stres	5
2.1.1. Definisi Stres	5
2.1.2. Klasifikasi Stres	5

2.1.3.	Penyebab Stres	6
2.1.4.	Tingkat Stres	10
2.1.5.	Gejala-gejala Stres	11
2.1.6.	Upaya-upaya untuk Mengatasi Stres.....	13
2.2	Pola Makan.....	16
2.2.1.	Definisi Pola Makan	16
2.2.2.	Komponen Pola Makan	16
2.2.3.	Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	19
2.3.	Hubungan Stres Terhadap Pola Makan	25
2.4.	Kerangka Teori.....	28
2.5.	Kerangka Konsep	28
2.6	Hipotesis	29
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1.	Desain Penelitian	30
3.2.	Tempat dan Waktu penelitian.....	30
3.2.1.	Tempat	30
3.2.2.	Waktu	30
3.3.	Populasi dan Sampel	30
3.3.1.	Populasi	30
3.3.2.	Sampel.....	30
3.4.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	31
3.4.1	Kriteria Inklusi	31
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	31
3.5.	Variabel Penelitian	31
3.5.1.	Variabel Bebas	31
3.5.2	Variabel Terikat	31
3.6.	Definisi Operasional.....	32
3.7.	Instrumen Penelitian.....	33
3.8.	Etika Penelitian.....	33
3.9.	Teknik Pengumpulan Data	34

3.9.1. Sumber Data.....	34
3.9.2. Prosedur Kerja.....	34
3.9.3. Alur Penelitian	34
3.10. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
3.10.1 Pengolahan Data.....	35
3.10.2. Analisis Data	35
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1. Hasil Penelitian.....	37
4.1.1. Analisis Univariat.....	37
4.1.2. Analisis Bivariat	41
4.2. Pembahasan	42
4.2.1. Karakteristik Usia.....	42
4.2.2. Karakteristik Jenis Kelamin	43
4.2.3. Kejadian dan Tingkat Stres	43
4.2.4 Karakteristik Perubahan Pola Makan.....	45
4.2.5. Hubungan Stres Terhadap Pola Makan.....	47
BAB V.....	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	32
Tabel 4.1	Karakteristik Usia.....	37
Tabel 4.2	Karakteristik Perubahan Pola Makan	40
Tabel 4.3	Hubungan Stres Terhadap Pola Makan	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) aksis.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Teori	28
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 2.4 Alur Penelitian	34
Gambar 4.1 Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa FK UKI	38
Gambar 4.2 Prevalensi Kejadian Stres Mahasiswa FK UKI	39
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkatan Stres Mahasiswa FK UKI	39



DAFTAR SINGKATAN

ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
AEBQ	<i>Adult Eating Behaviour Questionnaire</i>
AS	Amerika Serikat
CRH	<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
DASS 42	<i>Depression Anxiety Stress Scales 42</i>
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
EOE	<i>Emotional Over Eating</i>
EUE	<i>Emotional Under Eating</i>
FK	Fakultas Kedokteran
HPA	<i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
IPK	Indeks Prestasi Kumulatif
PDDikti	Pangkalan Data Pendidikan Tinggi
PFC	<i>Prefrontal Cortex</i>
SARA	Suku, Agama, Ras dan Antargolongan
UKM	Unit Kegiatan Mahasiswa

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Perencanaan Waktu Penelitian	30
Lampiran 2 Lembar <i>Informed Consent</i>	31
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian	32
Lampiran 4 Hasil Pengolahan Data SPSS.....	32



ABSTRAK

Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang ketika memilih, mengolah bahan pangan dan mengonsumsinya setiap hari. Pola makan seseorang dapat mengalami perubahan, dan hal ini dapat disebabkan oleh stres, yang dimana saat seseorang mengalami stres maka akan termotivasi untuk melakukan coping (penanggulangan) stres dan salah satu caranya dengan makan yang dapat menyebabkan pola makan berubah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres terhadap pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017-2020 pada Juni-Agustus 2021. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) dan kuesioner Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, dengan total sampel berjumlah 243 mahasiswa sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres terhadap pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017-2020 pada bulan Juni-Agustus Tahun 2021.

Kata Kunci: Pola Makan, Stres, Mahasiswa

ABSTRACT

Eating pattern is the behavior of a person or group of people when choosing, processing food and consuming it every day. A person's eating patterns can change, and this can be caused by stress, which is when someone experiences stress they will be motivated to do stress coping. and one way is by eating which can cause a change in eating patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and diet among students of the Faculty of Medicine, Indonesian Christian University Class of 2017-2020 in June-August 2021. This study was an observational analytic study with a cross sectional approach. Data was collected using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) questionnaire and the Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ). The sampling technique in this study used purposive sampling, with a total sample of 243 students as determined. The results of the Chi-Square Statistical Test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$), which can be concluded that there is a relationship between stress and diet in students of the Faculty of Medicine, Indonesian Christian University class of 2017-2020 in June-August 2021.

Keywords: *Eating pattern, Stress, Students*