# HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI

## Kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin periode Oktober tahun 2022

**Vory[1], Yanti Fitria[2], Triawanti[3], Syaiful Fadhilah[2], Nelly Al Audhah[4]**

[1]Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia
[2]Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia
[3]Departemen Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia
[4]Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email korespondensi: vory2012vory@gmail.com

***Abstract: Anxiety is an unpleasant emotional state that is often accompanied by physical complaints.*** *Medical students experience a higher level of anxiety compared to other students due to a tighter class schedule. Students who experience stressors related to academics can influence eating behavior, which can be either an increase in appetite or a decrease in appetite. If this happens for a long time it will cause changes in nutritional status. Changes in nutritional status can cause nutritional problems, namely underweight, overweight, and obesity. This study aims to analyze the relationship between anxiety and eating behavior and nutritional status of clinical students. This research is an analytic observational study with a cross-sectional. Data collection using primary data in the form of interviews and filling out questionnaires. The population in this study were major clinical students at Ulin Hospital, Banjarmasin. The number of samples is 157 research subjects with total sampling technique. The results of the chi-square did not show a relationship between anxiety and eating behavior pvalue 0.407 (>0.05) and showed a relationship between anxiety and nutritional status pvalue 0.000 (<0.05). Based on the results of the study, it was concluded that there was no relationship between anxiety and eating behavior, but there was a relationship between anxiety and the nutritional status of students of the Medical Profession Study Program at the major stage at Ulin General Hospital, Banjarmasin.*

***Keywords:*** *anxiety, eating behavior, nutritional status, clinical students*

**Abstrak: Kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang sering disertai dengan keluhan fisik.** Mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lainnya dikarenakan jadwal perkuliahan yang lebih padat. Mahasiswa yang mengalami *stressor* terkait dengan akademik dapat mempengaruhi perilaku makan, dapat berupa peningkatan nafsu makan maupun penurunan nafsu makan. Bila hal ini terjadi dalam waktu yang lama akan menyebabkan perubahan status gizi. Perubahan status gizi dapat menyebabkan masalah gizi yaitu *underweight, overweight,* dan obesitas. Penelitian ini bertujuan

untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan perilaku makan dan status gizi mahasiswa klinik. Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data menggunakan data primer berupa wawancara dan pengisian kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa klinik stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Jumlah sampel adalah 157 subjek penelitian dengan teknik total sampling. Hasil uji *chi-square* tidak menunjukkan hubungan antara kecemasan dan perilaku makan p-*value* 0,407 (>0,05) dan menunjukkan hubungan antara kecemasan dan status gizi p-*value* 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan perilaku makan namun terdapat hubungan antara kecemasan dan status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin.

**Kata-kata kunci:** kecemasan, perilaku makan, status gizi, mahasiswa klinik

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah kondisi dari akibat timbulnya stress dan konflik. Kecemasan sangat sering terjadi pada kehidupan manusia, menggambarkan ketakutan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan.[1] *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevelensinya paling tinggi, lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan.[2] Data RisKesdas pada tahun 2018, prevelensi gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan terdapat pada penduduk usia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Usia 15-24 tahun menempati urutan ke empat dalam prevelensi gangguan emosional.[3]

Umumnya, mahasiswa memiliki rentang usia mulai dari 18-25 tahun.[4] Mahasiswa kedokteran mengalami tingkat kecemasaan yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lainnya sehingga mempunyai risiko kesehatan mental yang lebih buruk. Hal ini berkaitan dengan jadwal perkuliahan yang lebih padat dibandingkan dengan pendidikan yang lain. Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran memiliki tekanan dan beban yang cenderung lebih berat.[5] Pendidikan kedokteran terdiri atas 2 tahap yaitu tahap pertama adalah pendidikan yang dilaksanakan hingga bergelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) dan tahap kedua adalah menjalani pendidikan profesi yang dilaksanakan pada institusi pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan puskesmas.[6] Stase mayor pada program studi pendidikan profesi dokter memiliki jangka waktu 10 minggu yang terdiri atas empat stase yaitu stase Ilmu Penyakit Dalam, stase Ilmu Kesehatan Anak, stase Ilmu Bedah, dan stase Kebidanan dan Kandungan.[6,7]

Perubahan status dari mahasiswa pre-klinik menjadi mahasiswa klinik yang akan berpatisipasi langsung memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien, dapat meningkatkan rasa cemas pada mahasiswa klinik.[8] Kecemasan akan memberikan dampak buruk berupa distorsi persepsi yang menyebabkan terganggunya belajar dengan menurunkan daya ingat sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiwa. Kecemasan juga dapat mempengaruhi perubahan selera makan, yaitu dapat berupa penurunan maupun peningkatan.[5,9,10]

Mahasiswa yang mengalami *stressor* terkait dengan akademik dapat mempengaruhi perilaku makan.[11] Hal ini berhubungan dengan neuropeptide yang dilepaskan saat keadaan lapar dapat mengurangi kecemasan.[12] Salah satu cara mahasiswa mengatasi situasi emosional dengan cara *eating emotional. Eating emotional* adalah perilaku makan berlebihan saat mengalami perasaan negatif atau mengalami situasi emosional.[13] Selain mengonsumsi makanan berlebih, ada pula beberapa orang yang kehilangan nafsu makan saat mengalami cemas. Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan status gizi.[14]

Status gizi adalah ukuran yang terkait dengan kondisi tubuh seseorang yang bisa dilihat dari makanan yang dikonsumsi.[15] Perubahan status gizi dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi yaitu *underweight, overweight*, dan obesitas.[15] Menurut Riskesdas tahun 2013 di Indonesia, status gizi dikategorikan usia >18 tahun (37,9%) meliputi *underweight* (8,7%), *overweight* (13,5%) dan obesitas (15,7%).[16] Dan data Riskesdas dari tahun 2007-2018 menunjukkan tingkat obesitas pada orang dengan usia >18 tahun mengalami kenaikan dari 18,8% menjadi 31%.[3]

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitan ini adalah mahasiswa coass stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan

data primer berupa wawancara dan pengisian kuesioner.

Penelitian ini menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan, *Adult Eating Behavior Questionnare (AEBQ)* untuk menilai perilaku makan, dan data antropometri (berat badan & tinggi badan) dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status Gizi.

Data yang didapat diolah secara univariat dengan menampilkan data dalam bentuk narasi dan tabel serta secara bivariat dengan uji *chi-square* dilanjutkan penggabungan sel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan ini mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku makan dan status gizi. Kajian pada Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Penelitian ini dilakukan pada periode Oktober tahun 2022 dan mendapatkan 157 sampel yang memenuhi kriteria inklusi.

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik yaitu Uji *chi-square* dan dilakukan penggabungan sel pada tingkat kecemasan dan derajat insomnia agar memenuhi syarat uji *chi square*. Sel tingkat kecemasan digabung dari lima sel menjadi dua sel (tidak ada kecemasan dan terdapat kecemasan). Sel status gizi digabung dari lima sel menjadi tiga sel (kekurangan berat badan, normal, dan kelebihan berat badan).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Stase coass dan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

| Karakteristik Responden | n | % |
|---|---|---|
| Stase *Coass* | | |
| Ilmu Penyakit Dalam | 43 | 27,4 |
| Ilmu Kesehatan Anak | 42 | 26,8 |
| Ilmu Bedah | 26 | 16,5 |
| Obstetri dan Ginekologi | 46 | 29,3 |
| Total | 157 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 46 | 29,3 |
| Perempuan | 111 | 70,7 |
| Total | 157 | 100 |

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

| Tingkat Kecemasan | n | % |
|---|---|---|
| Tidak Cemas | 57 | 36,3 |
| Kecemasan Ringan | 64 | 40,7 |
| Kecemasan Sedang | 26 | 16,5 |
| Kecemasan Berat | 10 | 6,5 |
| Kecemasan Berat Sekali | 0 | 0 |
| Total | 157 | 100 |

Penelitian ini memperoleh hasil tingkat kecemasan paling banyak pada mahasiswa adalah kecemasan ringan sebanyak 64 subjek (40,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Demak[1] menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan ditemukan pada mahasiswa kedokteran adalah kecemasan ringan (53%).[1]

Kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang melibatkan ketakutan subjektif, gelisah, kekhawatiran, tidak tentram yang sering disertai dengan keluhan fisik.[17,18] Kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang dapat terjadi dalam sehari-hari dan menyebabkan seorang individu menjadi lebih waspada dan meningkatkan perhatian, seseorang yang mengalami kecemasan ringan masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan ditandai dengan terlihat percaya diri, waspada, ketegangan otot ringan, dan sedikit gelisah.[19]

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

| Jenis Kelamin | Tingkat Kecemasan | | | | | | | | Total | (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tidak Cemas | | Cemas Ringan | | Cemas Sedang | | Cemas Berat & Berat Sekali | | | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % | | |
| Perempuan | 30 | 52,6 | 47 | 73,4 | 25 | 96,2 | 9 | 90 | 111 | 70,7 |
| Laki-laki | 27 | 47,4 | 17 | 26,6 | 1 | 3,8 | 1 | 10 | 46 | 29,3 |
| Total | 57 | 100 | 64 | 100 | 26 | 100 | 10 | 100 | 157 | 100 |

Tabel 3 memperoleh hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 111 subjek (70,7%), 47 subjek perempuan mengalami kecemasan ringan, sedangkan laki-laki mayoritasnya tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 27 subjek (47,4%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Agustus Tahun 2022.

| Perilaku Makan | n | % |
|---|---|---|
| Perilaku makan cenderung gizi kurang | 39 | 24,8 |
| Perilaku makan cenderung gizi lebih | 118 | 75,2 |

Tabel 4 mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memili perilaku makan cenderung gizi lebih yaitu sebanyak 118 subjek (75,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ruslie, dkk yaitu didapatkan mayoritas mahasiswa FK UAJ memiliki asupan makan yang cukup (72,22%), keadaan ini mungkin disebabkan oleh tingginya status sosial ekonomi di kalangan mahasiswa yang berdampak terhadap pemenuhan asupan makan yang baik.[20] Menurut hukum Bennet, peningkatan pendapatan akan mengakibatkan individu cenderung meningkatkan konsumsi pangannya. Apabila pendapat meningkat maka konsumsi pangan akan makin beragam dengan nilai gizi yang lebih tinggi.[21]

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

| Status gizi | n | % |
|---|---|---|
| Kekurangan berat badan tingkat berat | 1 | 0,7 |
| Kekurangan berat badan tingkat ringan | 9 | 5,8 |
| Normal | 106 | 67,5 |
| Kelebihan berat badan tingkat ringan | 26 | 16,5 |
| Kelebihan berat badan tingkat berat | 15 | 9,5 |

Tabel 5 mendapatkan hasil mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 106 subjek (67,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulaeha 2018 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal (75,3%).[22] Status gizi merupakan gambaran asupan gizi seorang individu, hal ini dipengaruhi oleh perilaku makan seperti frekuensi makan dan pola makan.[23] Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada mahasiswa seperti pola hidup, faktor emosional, beban pelajaran, dan tugas kuliah. Mahasiswa Program Stusi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi memiliki faktor-faktor risiko terhadap perubahan status gizi tersebut.

Tabel 6. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022

| Variabel | Perilaku Makan | | | | Total | | P *value* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Perilaku makan cenderung gizi kurang | | Perilaku makan cenderung gizi lebih | | | | |
| Tingkat Kecemasan | N | % | N | % | N | % | |
| Tidak Ada Kecemasan | 12 | 7,6 | 45 | 28,7 | 57 | 36,3 | 0,407 |
| Terdapat Kecemasan (Kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat) | 27 | 17,2 | 73 | 46,5 | 100 | 63,7 | |
| Total | 39 | 24,8 | 118 | 75,2 | 157 | 100 | |

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* didapatkan *p-value* adalah 0,407 (<0,05), sehingga H1 tidak diterima yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan mahasiswa Program Stusi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Penelitian ini mendapatkan dari seluruh responden yang tidak mengalami kecemasan mayoritas memiliki perilaku makan cenderung gizi lebih yaitu sebanyak 45 responden (28,7%). Responden mengalami kecemasan mayoritas memiliki perilaku makan cenderung gizi lebih yaitu sebanyak 73 responden (46,5%).

Dapat dilihat mayoritas mahasiswa memiliki perilaku makan cenderung gizi lebih dibandingan dengan perilaku makan cenderung gizi kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawanti yang mendapatkan hasil yaitu tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan perilaku makan berupa *emotional eating*.[24]

Pada penelitian ini, perilaku makan tidak dipengaruhi oleh kecemasan, sehingga perilaku makan tidak mempengaruhi status gizi mahasiswa. Dalam hal ini, perilaku makan yang dipicu oleh kecemasan tidak cukup kuat mengubah perilaku makan seseorang. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan, terbagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan terdiri atas faktor fisik, genetik, jenis kelamin, psikologi, dan hormonal. Sementara itu, untuk faktor eksternal terdiri atas budaya, pengetahun, dan media atau periklanan.[25]

Mayoritas responden merupakan perempuan, hal ini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku makan, perempuan cenderung menjaga proporsi tubuh yang ideal sehingga membatasi konsumsi makan yang dapat mempengaruhi perilaku makan.[26,27] Selain itu, pada sebagian wanita yang mengalami pramenstruasi akan mengalami gejala emosional yang dapat mempengaruhi suasana hati dan perilaku makan.

Hipotalamus sebagai pusat dari pengaturan aktivitas tubuh termasuk seksualitas dan penurunan stress dapat mempengaruhi kadar hormon estrogen dan progesterone. Fase folikuler yang ditandai dengan terjadinya menstruasi, kadar FSH meningkat dan kadar estrogen serte progesterone menurun. Fase selanjutnya yaitu luteal, LH (Luteinizing Hormon) akan menyebabkan sel granulosa dari folikel membentuk corpus luteum sehingga menghasilkan progesterone dalam jumlah besar dan estrogen dalam jumlah kecil. Wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi terjadi ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, kadan hormon estrogen meningkat dan kadar hormon progesteron menurun sehingga terjadi penurun sintesis serotonin yang berpengaruh pada perubahan suasana hati dan perilaku makan. Penurunan sintesis serotonin ini banyak ditemukan pada wanita dengan sindrom pramenstruasi yang mengalami gejala emosional sehingga berpengaruh terhadap nafsu makannya.[28]

Oleh karena itu, perilaku makan seseorang dapat terjadi perubahan lebih cepat dibandingkan dengan status gizi, seperti pada keadaan pramenstruasi yang dapat dialami oleh perempuan setiap bulannya.[28]

Tabel 6. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022

| Variabel | Perilaku Makan | | | | | | Total | | P v*alue* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Perilaku makan cenderung gizi kurang | | Normal | | Perilaku makan cenderung gizi lebih | | | | |
| Tingkat Kecemasan | N | % | N | % | N | % | N | % | |
| Tidak Ada Kecemasan | 0 | 0 | 32 | 20,4 | 25 | 15,9 | 57 | 36,3 | |
| Terdapat Kecemasan (Kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat) | 10 | 6,3 | 74 | 47,1 | 16 | 10,2 | 100 | 63,7 | 0,000 |
| Total | 10 | 6,3 | 106 | 67,5 | 41 | 75,2 | 157 | 100 | |

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* di dapatkan p-*value* adalah 0,000 (<0,05). Sehingga $H_1$diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Hasil penelitian mendapatkan

hasil dari seluruh responden yang tidak mengalami kecemasn terdapat 32 responden (20,4%) dengan status gizi normal. Responden dengan kecemasan mayoritas memiliki status gizi normal yaitu 74 responden (47,1%).

Mahasiswa masih mengalami pertumbuhan dalam hal tinggi badan dan berat badan. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa ini sangat penting, selain itu zat gizi juga sangat penting untuk menunjang aktivitas dalam perkuliahan. Gizi dapat mengalami peningkatan seiring dengan pertambahan umur dan tingkat studi.[23,29]

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa terdiri atas asupan makan, aktivitas fisik, *body image*, gangguan psikologis, jenis kelamin, dan genetik.[20,30]

Gangguan psikologi berupa depresi, kecemasan, maupun stress dapat mempengaruhi nafsu makan yang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.[14] Saat individu mengalami gangguan psikologis, dapat terjadi asupan makan berlebih, mengurangi asupan makan, hingga tidak makan yang merupakan usaha *coping* dari emosi-emosi negatif.[31] Gangguan psikologi menjadi faktorresiko terjadinya obesitas mulai dari usia anak-anak hingga usia dewasa.[14]

Perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dan merasa tidak puas pada tubuhnya apabila tidak mencapai proporsi yang ideal sehingga perempuan cenderung memiliki body image negatif. Banyak perempuan yang memiliki body image negatif berusaha untuk membatasi asupan makan tetapi tidak berusaha untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup. Hal ini mungkin disebabkan karena perempuan lebih memilih cara yang tidak sehat dalam menurunkan berat badannya, seperti puasa ketat dan mengosumsi laksatif. Responden mayoritas merupakan perempuan, sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi.[32,33]

Aktivitas fisik memilik pengaruh terhadap status gizi, mahasiswa FK memiliki jadwal kuliah yang padat sehingga waktu yang digunakan untuk berolahraga sangat terbatas. Semakin rendah aktivitas fisik, status gizi akan semakin *overweight.*[20]

Genetik dapat berpengaruh, hal ini disebabkan oleh adanya mutasi gen menyebabkan kelainan reseptor otak terhadap asupan makanan yang terlibat dalam peningkatan atau penghambatan asupan makan, sehingga, berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Seseorang yang memilik status gizi lebih maupun kurang cenderung memiliki orang tua yang status gizinya relative sama dengan anaknya, selain itu, genetik juga dapat mempengaruhi jumlah unsur lemak dalam tubuh seseorang.[34,35] Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa mayoritas memiliki status gizi normal, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan mahasiswa tentang gizi yang baik. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh secara tidak langsung. Pengetahuan yang dimilikinya menyebabkan ada upaya untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsinya sehingga tidak akan mengalami kebiasaan makan yang buruk.[36]

## PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022 menunjukkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Banjarmasin mengalami kecemasan ringan 64 mahasiswa (40,7%), kecemasan sedang 26 mahasiswa (16,5%), dan kecemasan berat 10 mahasiswa (6,5%). Sementara untuk perilaku makan terbanyak pada mahasiswa adalah perilaku makan cenderung gizi lebih yaitu sebanyak 118 mahasiswa (75,2%) hanya 39 mahasiswa (24,8%) yang memiliki perilaku makan cenderung gizi

kurang. Mahasiswa mayoritas memiliki status gizi normal yaitu 106 mahasiswa (67,5%), diikuti kelebihan berat badan tingkat ringan 26 mahasiswa (16,5%), kelebihan berat badan tingkat berat 15 mahasiswa (9,5%), kekurangan berat badan tingkat ringan 9 mahasiswa (5,8%), dan kekurangan berat badan tingkat berat 1 mahasiswa (0,7%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku makan, namun terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin.

Mahasiswa disarakan untuk mengelola emosi dengan berpikir positif, selain itu, dapat pula dengan membagikan atau bercerita mengenai perasaan atau pun masalah yang sedang dihadapinya kepada orang terdedkat seperti teman dan keluarga. Mahasiswa juga disarankan untuk melakukan olahraga teratur, meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti mengembangkan hobi. Diharapkan hal-hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi kecemasan. Dara penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan dan memperhatikan faktor-faktor pengganggu lain agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dan RSUD Ulin Banjarmasin untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA


1. Demak I, Muharam D, Salman M. Hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian blok dengan nilai ujian mahasiswa kedokteran tahun kedua Universitas Tadulako. Molucca Medica. 2019;12(1):11-7.
2. World Health Organization. Depression And Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 2017.
3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar *2018*. 2018;103.
4. Hulukati W, Djibran MR. Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Gorontalo. Jurnal Bikotetik. 2018;2(1):73-114.
5. Sari DP, Nugroho H, Iskandar A. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman sebelum menghadapi OSCE. Jurnal Sains dan Kesehatan. 2021;3(4):482-88.
6. Anugrahsari S. Pembelajaran jarak jauh pada kepaniteraan klinis fesi Dokter di Rumah Sakit Pendidikan. JMJ. 2021;9(2):220-29.
7. Shafira NNA, Syauqy A. Supervisi klinik stase mayor pada Rumah Sakit Pendidikan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. JMJ. 2019;7(1):1-7.
8. Chandratika D, Purnawati S. Gangguan cemas pada mahasiswa semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. . 2014;3(4):1-12.
9. Suratmi, Abdullah R, Taufik M. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. Jurnal Pembelajaran Biologi. 2017;4(1):71-6.
10. Lura ANK. Hubungan tingkat kecemasan dengan pola makan pada remaja di Organisasi Sumba Barat Tlogomas Malang. Malang: Universitas Tribhuwana Tunggadewi; 2017.
11. Gryzela E, Ariana AD. Hubungan antara stress dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang

sedang mengerjakan skripsi. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM). 2021;1(1):18-26.
12. Hussenoeder FS, Conrad I, Engel C, Zachariae S, Zeynalova S, Glaesmer H, et al. Analyzing the link between anxiety and eating behavior as a potential pathway to eating-related health outcomes. Sci Rep. 2021;1(1):1-7.
13. Rahmah FY, Priyanti D. Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi go-food di Jakarta. Jurnal Ilmiah Psikologi. 2019;10 (2):104-17.
14. PH L, Arisdiani T. Hubungan tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos. Community of Publishing in Nursing (COPING). 2019;7(2):103-9.
15. Nuraini A, Murbawani EA. Hubungan antara ketebalan lemak abdominal dan kadar serum high sensitivity C-Reactive Protein (HS-CRP) pada remaja. J Nutr Coll. 2019;8(2):81-6.
16. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar *2013*. 2013; 223.
17. Stahl SM. Stahl's essential psychopharmacology (4th ed.). Cambridge: Cambridge University Press; 2013.
18. Azizah LM, Zainuri I, Akbar A. Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa- teori dan aplikasi praktik klinik. Yogyakarta: Indomedia Pustaka; 2016.
19. Stuart GW, Laraia MT. Principles and Practice of Psychiatric Nursing. 7th ed. Philadelpia: Mosby Inc. 2001.
20. Ruslie RH, Darmadi. Analisis regresi logistic untuk faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Majalah kedokteran Andalas. 2012;36(1):62-72.
21. Purnakarya I, Zulliadi F, Elnovriza D. Studi faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat. Jurnal kesehatan masyarakat. 2011; 5(2): 70-74.
22. Sulaeha. Hubungan status gizi, asupan makanan dan perilaku makan dengan prestasi belajar mahasiswa ners A angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Keperawatan Universitas Hassanuddin. Makassar: Universitas Hassanuddin.; 2018.
23. Harjatmo TP, Par'i HM, Wiyono S. Bahan ajar gizi penilaian status gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
24. Trisnawati EA, Wicaksono DA. Hubungan antara gangguan emosional dengan *emosional eating* dan *external eating* pada masa pandemic COVID-19. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM). 2021;1(2):1282-89. Azizah LM, Zainuri I, Akbar A. Teori dan aplikasi praktik klink buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. Edisi 1. Yogyakarta: Indonesia Pustaka. 2016.
25. Putri DY, Erwina I, Gusty RP. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013. 2014.
26. Hadiyuni MK, Purwani LE, Nugrohowati N. Analisa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2021;16(1):20-26.
27. Prima E, Sari EP. Hubungan antara *body dissactisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Jurnal Psikologi Integratif. 2013;1(1):17-30.
28. Caesarridha D. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi covid-19. Jurnal Medika Hutama. 2021;2(4):1213-17.
29. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tabel batas ambang indeks massa Tubuh. 2019 Juni 11 [cited 18 April 2022] Available at: http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic

-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt

30. Hanani R, Badrah S, Noviasty R. Pola makan, aktivitas fisik, dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. 2021;14(2):120-29.
31. Fassah DR, Retnowati S. Hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. Jurnal Psikologi. 2014;10(1):11-17.
32. Hadiyuni MK, Purwani LE, Nugrohowati N. Analisa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2021;16(1):20-26.
33. Prima E, Sari EP. Hubungan antara *body dissactisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Jurnal Psikologi Integratif. 2013;1(1):17-30.
34. Hanani R, Badrah S, Noviasty R. Pola makan, aktivitas fisik, dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. 2021;14(2):120-29.
35. Rahayu TB, Fitriana. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. Jurnal vokasi kesehatan. 2018; 6(1): 46-51.
36. Pantaleon MG. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. CHMK Health Journal. 2019;3(3):69-76.