

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES
TERHADAP POLA MAKAN MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS WIDYA
NUSANTARA PALU**

SKRIPSI



LILIS KARLINA HALE

201901014

**PROGRAM STUDI NERS
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Univeritas Widya Nusantara Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA.

Palu, 28 Agustus 2023



Lilis Karlina Hale
201901014

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STES TERHADAP POLA
MAKAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA PALU**

*Relationship Between Anxiety And Stress Levels On Eating Patterns Of Final Year
Nursing Students In The University Widya Nusantara Palu*

Lilis Karlina Hale, Rahmat Doko, Ns. Sisilia Rammang

Ilmu keperawatan, universitas widya nusantara palu

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa yang berada di tahap pembuatan skripsi atau tugas akhir dan harus mengerjakan skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana, saat poses pembuatan skripsi terdapat banyak kendala yang dilalui mahasiwa yakni masalah internal maupun masalah eksternal yang muncul salah satunya adalah kecemasan dan stres yang menyebabkan pola makan tidak teratur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 57 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*), PSS-10 (*Preceived Stress Scale*) dan kuesioner *Emotional Eating*. Hasil penelitian yaitu tingkat kecemasan diperoleh nilai $p=0.009$, sedangkan tingkat stres diperoleh nilai $p=0.002$ nilai p kurang dari nilai $\alpha=0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian yaitu adanya Hubungan Tingat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara. Saran bagi Universitas Widya Nusantara agar dapat memberikan bimbingan kepada mahasiswa akhir dalam mengatasi kecemasan dsn stres.

Kata kunci : Tingkat kecemasan, stres, pola makan, mahasiswa akhir

ABSTRACT

The end-semester students are the students in the stage of writing a thesis or final assignment and they must complete a thesis as one of the requirements to achieve the bachelor's degree. While writing a thesis there are many obstacles such as increasing internal and external problems, that lead the anxiety and stress which causes irregular diet patterns. The aim of the research is to analyze the correlation between anxiety and stress levels on diet patterns of the end-year nursing students at Widya Nusantara University, Palu. This is an analytic quantitative research method with a cross-sectional research design. The total sample was 57 respondents taken by purposive sampling technique. Data collection using the HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety) questionnaire, PSS-10 (Perceived Stress Scale), p-value, and Emotional Eating questionnaire. The results of the research found that the level of anxiety obtained p-value = 0.009, while the level of stress obtained p-value = 0.002, with p-value < 0,05. So, it means H_a is accepted and H_o is rejected. The conclusion mentioned that there is a correlation between anxiety and stress levels in the diet patterns of the end-year nursing students at Widya Nusantara University. Suggestions for Widya Nusantara University to be able to provide guidance for the end-year students in handling anxiety and stress.

Keywords: Anxiety level, stress, diet, the end-year students



**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES TERHADAP POLA
MAKAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA PALU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu



**LILIS KARLINA HALE
201901014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STRES
TERHADAP POLA MAKAN MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
DI UNIVESITAS WIDYA
NUSANTARA PALU**

SKRIPSI

**LILIS KARLINA HALE
201901014**

Skripsi Ini Telah Diujikan Pada Tanggal 28 Agustus 2023

Penguji I

**Ns. Siti Yartin, S.Kep., M.Kep
NIK. 8906030021**

()

Penguji II

**Rahmat Doko, S.ST., M.Tr.Kep
NIK. 20220902056**

()

Penguji III

**Ns. Sisilia Rammang, S.Kep., M.Kep
NIK. 202209011143**

()

**Mengetahui,
REKTOR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**



**Dr. Tigor H. Situmorang, MH.,M.Kes
NIK. 20080901001**

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Kepewatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara Palu”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana I keperawatan (S-I) pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini izinkan penulis dengan segala hormat menyampaikan rasa terimakasih kepada papa (Gani Hale) dan mama (Magdalena Ntopu) serta kakak (Felliks Hale) dan adik (Fanli Hale) serta keluarga yang telah banyak memberikan dukungan dan doa serta bantuan yang begitu besar baik dalam bentuk moral maupun materi selama menempuh pendidikan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Widyawaty L. Situmorang, M.Sc, Selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor Situmorang, M.H., M.Kes, Selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah, S.ST., Bd., M.Keb, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Ibu Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep Selaku Ketua Prodi Universitas Widya Nusantara.
5. Bapak Rahmat Doko, S.ST., M.Tr.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbinganya kepada penulis den telah mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan sehingga dalam penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Ns. Sisilia Rammang, S.Kep.,M.Kep selaku Pembimbing II yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis serta memberikan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Ibu Ns. Siti Yartin, S.Kep., M.Kep, selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan Skripsi ini.
8. Kepada Rektor Universitas Widya Nusantara dan kepala bagian BAAK Univeritas Widya Nusantara yang telah memberikan data dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
9. Terimakasih kepada semua responden yang telah bersedia menjadi responden dalam pengambilan penelitian yang peneliti telah laksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir.
10. Seluruh Bapak / Ibu Dosen dan staf Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
11. Kepada sahabat saya Sisilia Megati, Sela Norisa, Nurul Humaira, kepada Penghuni Kos Kamar 7, Five Nurse Squad, KKN Desa Daenggune Dusun III, kelas 4A Keperawatan dan semua teman-teman di Universitas Widya Nusantara Palu yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, juga kepada kekasih Fandri Parante yang selalu memberikan semangat terimakasih atas dukungannya yang selama ini telah membantu dan selalu menjadi motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan Skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 28 Agustus 2023



Lilis Karlina Hale
201901014

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL/COVER	i
HALANAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB 11 TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Tinjauan kecemasan	6
2. Tinjauan Stres	10
3. Tinjauan pola makan	12
4. Tinjauan mahasiswa	17
B. Kerangka Konsep	20
C. Hipotesis	20
BAB 111 METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	22
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	24
F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Analisa Data	26

I. Bagan Alur Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil	22
B. Pembahasan	25
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi karakteristik mahasiswa keperawatan tingkat akhir berdasarkan usia dan jenis kelamin di Universitas Widya Nusantara tahun 2023	34
Tabel 4.2	Distribusi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara tahun 2023	34
Tabel 4.3	Distribusi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara tahun 2023	34
Tabel 4.4	Distribusi pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara tahun 2023	35
Tabel 4.5	Hubungan tingkat kecemasan terhadap pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara	35
Tabel 4.6	Hubungan tingkat stres terhadap pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	23
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Etik Penelitian
- Lampiran 3 : Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 : Surat Balasan pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden (*informed consent*)
- Lampiran 7 : Kuesioner
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10 : Dokumentasi
- Lampiran 11 : Riwayat Hidup
- Lampiran 12 : Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa yang berada di tahap pembuatan skripsi atau tugas akhir, dan harus mengerjakan skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana, saat proses pembuatan skripsi terdapat banyak kendala yang dilalui mahasiswa yakni masalah internal maupun masalah eksternal yang muncul salah satunya adalah kecemasan dan stres (Evindri dkk, 2022). Terdapat beberapa hal yang menjadi penyebab kecemasan dan stres mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir, yaitu tuntutan dari orang tua, mahasiswa kurang memiliki keyakinan diri dalam mengerjakan tugas akhir, kurangnya dukungan sosial dari dosen maupun teman- temannya, serta muncul sikap pesimis yakni merasa berkecil hati tentang masa depan sehingga tingkat kecemasan dan stres yang menyebabkan pada perubahan pola makan yang tidak teratur (Nasution, 2018)

Menurut World Health Organization (WHO), 2019 ditemukan hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stres dan kecemasan, Sedangkan studi prevalensi yang dilakukan di Inggris terhadap 4169 responden didapatkan sebanyak 90% responden mengalami stress (WHO, 2019). Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan mental emosional (stres dan kecemasan) menurut hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional (Riskesdas, 2018). Sedangkan di provinsi Sulawesi tengah tahun 2021 presentasi pelayanan kesehatan Orang Dengan Gangguan Jiwa berat mencapai sebesar 45%. Sedangkan persentase pelayanan kesehatan Orang Dengan Gangguan Jiwa di kota palu yang mencapai 26% (Dinkes, 2021).

Kecemasan adalah ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, yang disebabkan oleh antisipasi terhadap ancaman, dan merupakan sinyal yang

membantu orang mempersiapkan diri untuk bertindak melawan ancaman (Sutejo 2018). Seseorang yang cemas akan lebih mudah mengalami perubahan selera makan, seperti peningkatan atau penurunan nafsu makan sehingga sering

memiliki pola makan yang berkualitas buruk atau rendah. Pola makan yang tidak teratur banyak terjadi dikalangan mahasiswa karena berbagai macam persoalan seperti, tugas kuliah yang menumpuk, permasalahan dengan teman atau pacar, serta kiriman yang kurang (Annisa, 2022).

Selain kecemasan, stres juga dapat mempengaruhi pola makan. Stres adalah bentuk rangsangan atau tekanan yang bersifat individual dan bereaksi secara adaptif terhadap manusia. Ketika seseorang dalam keadaan stres, mereka dapat mengalami ketegangan, ketidakmampuan untuk berpikir secara rasional, yang membuat seseorang mudah tersinggung, sedih, cemas dan bahkan dapat menyebabkan depresi. Stres juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, gangguan konsentrasi dan penurunan atau peningkatan nafsu makan (sumarna dkk, 2022).

Kecemasan dan stres dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa yang tengah menghadapi skripsi. Mahasiswa yang tengah menulis skripsi menghadapi tantangan tersendiri. Seperti yang dirasakan oleh salah satu responden dalam penelitian yang dilakukan (Syarofi dkk, 2020), ia merasakan serta paham suka duka saat mengerjakan skripsi dan menjadikan hal itu sebagai tantangan yang harus dijalani. Skripsi juga dipandang sulit dan salah satunya yaitu disaat mencari judul yang tidak mudah diterima dosen pembimbing. Dengan apa yang dialami oleh mahasiswa tersebut akan berdampak bukan hanya pada kondisi fisik tetapi juga pada kondisi psikologisnya. Hal ini dapat dilihat ketika mahasiswa mengalami stres dalam proses pengerjaan skripsi seperti yang dirasakan oleh mahasiswa gizi ketika pengerjaan skripsi sebagai tugas akhir yang dapat menimbulkan stres atau perasaan tertekan dan terbebani (Syarofi dkk, 2020).

Pola makan adalah suatu cara dan usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah suatu penyakit. Pola makan yang tidak teratur sering terjadi pada mahasiswa semester akhir (Annisa, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2018) tentang Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi Dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014 dengan hasil penelitian didapatkan nilai p-value hasil uji *Adjusted R Square* 0,539 menunjukkan adanya pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan hasil uji *Adjusted R Square* sebesar 0,249 menunjukkan adanya pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom kecemasan (Nasution, 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2023) tentang Kecemasan Mengerjakan Tugas Kuliah Terhadap Kualitas Tidur Dan Pola Makan Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19 dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *chi-square* antara kecemasan dan pola makan didapatkan nilai p-value sebesar 0,168 dengan menggunakan alfa sebesar 0,05 maka nilai p-value > 0,05, artinya H1 ditolak, sehingga tidak terdapat pengaruh kecemasan terhadap pola makan (Mayasari dkk, 2023)

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syarofi dkk tentang Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan *emotional eating* ($p=0,008$, $r=0,448$), skor *perceived stres scale* dengan asupan energi ($p=0,028$, $r=0,0376$) dan asupan lemak ($p=0,002$, $r=0,507$) (Syarofi dkk, 2020). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Hasmawati (2021) tentang Hubungan Stress Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi ($p=0,693$), asupan lemak ($p=1,000$) dan asupan karbohidrat ($p=0,592$) dengan tingkat

stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare (Hasmawati dkk, 2021)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan 3 tahun 2023 di Universitas Widya Nusantara Palu ditemukan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang ada sebanyak 131 orang. Dari hasil wawancara pada 7 orang mahasiswa mengatakan tidak dapat istirahat dengan tenang, sulit berkonsentrasi, panik, merasa, lelah, putus asa, serta pola makan yang tidak teratur. Hal ini

diakibatkan oleh aktivitas saat konsultasi dengan dosen pembimbing apalagi

dihadapkan pada masalah dana dalam proses penyelesaian skripsi yang membuat mahasiswa kurang memperhatikan asupan makan karena aktifitas yang terlalu padat, sehingga menyebabkan pola makan memburuk disertai kecemasan dan stres pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan dan Stres Terhadap Pola makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara Palu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis dari uraian latar belakang sehingga peneliti melakukan penelitian mengenai kecemasan dan stres, maka dapat disusun rumusan masalah penelitian yaitu: “Apakah ada hubungan tingkat kecemasan dan stres terhadap pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara Palu?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Teranalisis hubungan tingkat kecemasan dan stress terhadap pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara Palu.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi tingkat kecemasan terhadap pola makan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara Palu.
- b. Teridentifikasi tingkat stress terhadap pola makan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara Palu.
- c. Teridentifikasi pola makan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara Palu.
- d. Teranalisis hubungan tingkat kecemasan dan stress terhadap pola makan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara Palu.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumber informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan derajat kesehatan, khususnya dalam bidang ilmu keperawatan dan sebagai fakta ilmiah mengenai hubungan antara kecemasan dan stres terhadap pola makan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan tingkat kecemasan dan stres terhadap pola makan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. and Astuti, R.T. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1),
- Anggraeni, N. *et al.* (2018) 'Novi Anggraeni, 2013 Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu'.
- Annisa Ayu Wardhani (2022) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2020', *Energies*, 6(1), pp. 1–8.
- Ayu citra mayasari, andra eka putri, hidayatus syadiyah, sukma ayu canda kirana, diyan mutyah (2023) 'Kecemasan mengerjakan tugas kuliah terhadap kualitas tidur dan pola makan mahasiswa di era pandemi covid-19', pp. 43–47
- Barseli, M., Ifdil, I. and Nikmarijal, N. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148.
- Decha M, Putri D. Intervention Group Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) To Reduce Anxiety in Older People. Tesis. 2012;159.
- Dinkes Kota Palu (2021) Profil Kesehatan Kota Palu 2021. Dinas Kesehatan Kota Palu.
- Fachrozie, R., Sofia, L. dan Ramadhani, A. (2021) 'Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi', *jurnal ilmiah psikologis*, 9(3), pp. 509–518. doi:10.30872/psikoborneo.
- Fauzia, U. (2022) 'Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pdanemi Covid-19', *Happiness*, 6, pp. 147–156.

- Fernanda Brenneisen Mayer et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC Med Educ* [Internet]. 2016;16:282.
- Evindri, N. and Susilawati (2022) 'Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu', *Jurnal Ners Generation*, (September), pp. 8–15.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, 115–130.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24, 1–11.
- Haqi, M.H., M.Has, E.M. and Bahiyah, K. (2019) 'Gambaran Status Mental (Stres, Kecemasan, Dan Depresi) Pada Korban Pasca Gempa Berdasarkan Periode Perkembangan (Remaja, Dewasa, Dan Lansia) Di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara', *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), p. 29.
- Hasmawati, Usman and Fitriani Umar (2021) 'Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4 (1), pp.122–134.
- Kemkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI.2018;53(9):1689–99.
- Kemntrian Kesehatan Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014;1–96
- Kessler, R.C. et al. (2016) 'Screening for Serious Mental Illness in the General Population', 60.
- Khoiroh, Z. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa di pondok pesantren API AL-Masykur Jombor.
- Kustanti, C.Y. and Gori, M. (2019) 'Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan

Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018', *Jurnal Kesehatan*, 6(2), pp. 88–98.

- Manurung, Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Nasution, M.S. (2018) Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi Dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan ke-3. *Pt Rineka Cipta*.
- Oken, B. S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2015). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*, 282, 144–154.
- Pebriyani U, Sdanayanti V, Pramesti W, S.N. (2019) 'Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional', 9(1), pp. 78–85. doi:10.35816/jiskh.v10i2.221
- Pujiati, L. dan Suherni (2021) 'Persepsi dengan Kecemasan Mahasiswa Ners dalam Menghadapi Exit Exam di STIKES Flora', *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(2).
- Rahmi, N. A., Hendiani, I., & Susilawati, S.(2020). Pola makan mahasiswa berdasarkan *Healthy Eating Plate Eating Patterns Of The Undergraduate Students Based On Healthy Eating Plate*. *Jurnal kedokteran gigi universitas padjadjaran*, 32(1), 41-46
- Ramadani, A. (2017) 'Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan', *Skripsi Universitas Airlangga*, pp. 1–110.
- Rizkiyati, R.B. (2019) 'Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Purwokerto Angkatan 2015 Skripsi Diajukan Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah'.

- Sadock BJ, Sadock VA, R.P. (2017) *Kaplan & Sadock's Concise Textbook of Clinical Psychiatry 4th Edition. Philadelphia.*
- Smith, K. J., Rosenberg, D. L., & Timothy Haight, G. (2014). An assessment of the psychometric properties of the perceived stress scale-10 (PSS 10) with business and accounting students. *Accounting Perspectives, 13*(1), 29-59.
- Sominsky, L., & Spencer, S. J. (2014). Eating behavior and stress: a pathway to obesity. *Frontiers in Psychology, 5*, 1–8.
- Srinayanti Y, R.R. (2018) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis', *Jurnal Kesehatan ...*, 5(2), pp. 102–110.
- Sugiharno, R.T., Ari Susanto, W.H. dan Wospakrik, F. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir', *Jurnal Keperawatan Silampari, 5*(2), pp. 1189–1197. doi:10.31539/jks.v5i2.3760
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Alfabeta
- sumarna u, sumarni n, rosidin u (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren A.P.I Al-Masykur Jombor', *bahaya kerja serta faktor faktor yang mempengaruhinya.*
- Sutejo, (2018). *Keperawatan Jiwa Konsep Dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: gangguan jiwa dan psikososial.* Yogyakarta: pustaka baru press
- Sutjiato, M., Kandou, G. ., & Tucunan, A. . (2015). Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU, 5*, 30–42.
- Syarofi, Z.N. and Muniroh, L. (2020) 'Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi?', *Jurnal Media Gizi Indonesia, 15*(1), pp. 38–44.

- Trimawati, T. and Wakhid, A. (2018) 'Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa', *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), pp. 52–60.
- Wirawan (2017) 'Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19', *LP2M UNUGHA Cilacap*, p. 3.
- Wulandari (2016) *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa*
- WHO, RI KK. Gangguan Kecemasan Dan Stres di Indonesia. 2019:1–19.