

**HUBUNGAN STRES DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
FIVIN PRAHESTYNINGRUM  
201310201086**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HUBUNGAN STRES DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Gelar Mencapai Sarjana Keperawatan  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
FIVIN PRAHESTYNINGRUM  
201310201086**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2017**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# HUBUNGAN STRES DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA

### NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
**FIVIN PRAHESTYNINGRUM**  
201310201086

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

11 Juli 2017



Pembimbing

Ns. Deasti Nurmaguphita, M.Kep., Sp.Kep.J.

# HUBUNGAN STRES DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA'<sup>1</sup>

Fivin Prahestyningrum<sup>2</sup>, Deasti Nurmaguphita<sup>3</sup>, Sutejo<sup>4</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Obesitas berperan dalam meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Stres merupakan salah satu penyebab obesitas, jika stres tidak dikendalikan akan meningkatkan hormon kortisol dimana hormon tersebut mampu mempengaruhi peningkatan nafsu makan yang berdampak pada obesitas.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara stres dengan obesitas pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Metode:** Metode penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Responden penelitian terdiri dari 43 mahasiswa obesitas pada program studi ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan timbangan berat badan *Camry*, pengukur tinggi badan *General Care*, dan instrument kuesioner DASS 42 dengan teknik uji *kendall's tau*.

**Hasil:** Sebagian besar responden mengalami obesitas sedang yaitu sebanyak 67,4%, sebagian besar responden mengalami stres sedang dan stres berat masing masing yaitu 39,5%, di dapatkan  $r = 0,426$  menunjukkan adanya arah hubungan positif yang berarti semakin berat stres mahasiswa maka semakin obesitas dengan signifikan sedang antara stres dengan obesitas pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Analisis *kendall's tau* menunjukkan bahwa pada taraf signifikansi  $p = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,003$  sehingga  $p < 0,05$ .

**Simpulan:** Ada hubungan positif yang signifikan antara stres dengan obesitas pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disarankan mahasiswa untuk mengelola stres dan melakukan kegiatan fisik untuk mencegah obesitas.

**Kata Kunci** : mahasiswa program studi ilmu keperawatan, obesitas, stres  
**Kepustakaan** : 21 buku (tahun 2006-2016), 10 jurnal, 10 skripsi, 6 website  
**Jumlah halaman** : xi, 70 halaman, 11 tabel, 2 gambar, 14 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>4</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



# THE CORRELATION BETWEEN STRESS AND OBESITY IN NURSING SCIENCE STUDENTS OF 'AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Fivin Prahestyningrum<sup>2</sup>, Deasti Nurmaguphita<sup>3</sup>, Sutejo<sup>4</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Obesity plays a role in increasing morbidity and mortality. Stress is one of the causes of obesity. If stress is not controlled, it will increase the cortisol hormone which affects the appetite increase and causes the obesity.

**Objective:** The study aims to investigate the correlation between stress and obesity in Nursing Science Students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

**Method:** The study used correlational descriptive research method with cross sectional time approach. The respondents were 43 obese students of Nursing Science of 'Aisyiyah University of Yogyakarta who were taken by total sampling technique. The data collection used Camry weight scale, General Care height scale, and DASS 42 questionnaire instrument. The data analysis technique used kendall's tau test.

**Result:** Most of the respondents were obese in moderate category as many as 67.4%, most of them had moderate stress and severe stress, each of them amounted to 39.5%. The r value = 0.426 indicated that there was a positive correlation. It meant that the more severe the students' stress, the more obese they are. students' Obesity with medium significant level between stress and obesity in Nursing Science students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta. Kendall's analysis shows that at p = 0.05 the p value is 0.003 so p < 0.05.

**Conclusion:** There is a significant positive correlation between stress and obesity in Nursing Science Students of 'Aisyiyah University of Yogyakarta. The students are suggested to manage stress and do physical activity to prevent obesity.

**Keyword** : nursing science students, obesity, stress

**References** : 21 books (2006-2016), 10 journals, 10 theses, 6 websites

**Number of pages** : xi, 70 pages, 11 tables, 2 figures, 14 appendices

---

<sup>1</sup> Thesis title

<sup>2</sup> School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>4</sup> Nursing Department Lecturer, *Poltekkes Kemenkes* of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang terjadi dalam negara berkembang maupun negara maju adalah Obesitas. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebih ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (Nugraha, 2009). Kejadian obesitas ditandai dengan berat badan berlebih bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan seseorang (Putri, 2014). Indeks Massa Tubuh merupakan rumus matematis yang digunakan untuk menentukan pengukuran obesitas dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Klasifikasi berat badan lebih dan obesitas berdasarkan Indeks massa tubuh dikategorikan menjadiresiko obesitas 23-24,9, obesitas sedang 25-29,9 dan obesitas berat >30,00 (WHO, 2004).

Sebanyak 1,6milyar orang dewasa didunia memiliki berat badan lebih *overweight* dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas (WHO, 2011). Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa sebanyak 50% orang dewasa dan 25% anak-anak Amerika mengalami obesitas menggunakan  $IMT > 30,00$ . Prevalensi obesitas di kawasan Asia-Pasifik meningkat tajam, sebagai contoh 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong obesitas (Soegih & Wiramihradja, 2009). Angka obesitas di Indonesia terus meningkat, pada laki-laki dewasa terjadi peningkatan dari 13,9% pada tahun 2007 menjadi 19,7% pada tahun 2013. Sedangkan pada wanita dewasa terjadi kenaikan yang sangat ekstrim mencapai 18,1% dari 14,8% pada tahun 2007 menjadi 32,9 % pada tahun 2013. Presentase status gizi penduduk dewasa yang berumur >18 tahun menurut ketegori IMT di Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat 15,8%

yang terkena obesitas, dan wilayah kabupaten Sleman terdapat 20,1% yang menderita obesitas (Sugianto, 2013).

Obesitas berperan dalam meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit jantung coroner, stroke, displidemia, osteoarthritis, beberapa tipe kanker (endometrium, payudara, colon), dan penyakit kantung empedu (Firmansyah, 2009). Studi kohor pada orang dewasa muda menunjukkan bahwa mereka yang berat badannya meningkat lebih dari 2,5 kg dalam 15 tahun mengalami peningkatan dalam faktor risiko penyakit jantung koroner dan tingginya angka kejadian sindrom metabolik dan komponennya, seperti lemak dan tekanan darah (Chovia, 2015) Penyakit kardiovaskuler yang merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia. Laporan dari *American Heart Association* (AHA), pada tahun 2008 prevalensi penyakit kardiovaskular pada laki-laki mencapai 39,9 juta orang dengan angka mortalitas mencapai 392.200 orang. Sedangkan prevalensi pada wanita mencapai 42,7 juta orang dengan angka mortalitas mencapai 419.700 orang (Fitri, 2015).

Prevalensi kegemukan cenderung meningkat seiring dengan peningkatan usia, dan mencapai puncaknya pada usia dewasa (Ekawati, 2014). Pada usia dewasa pola pertumbuhan berhenti dan beralih ke tingkat homeostasis (tidak berubah atau stabil). Keadaan ini akan berubah, secara fisik tubuh orang dewasa telah berkembang dan mencapai tingkat yang stabil. Keseimbangan dinamis antara bagian tubuh dan fungsinya terjadi terus menerus sepanjang hidup, untuk itu perlu keseimbangan antara pemasukan energy juga pengeluaran yang dapat menjadi

penyebab terjadinya obesitas (Almatsier & Soetardjo, 2011). Pada masa akhir menuju dewasa, individu akan mengalami suatu kondisi yang disebut *torm & stress* yang merupakan suatu perubahan fisiologis dan perkembangan berupa peningkatan kadar hormon. Hal ini cenderung mengakibatkan individu cenderung labil dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya (Pratama, 2014).

Penyebab terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas berkaitan dengan berbagai faktor diantaranya faktor genetika, faktor lingkungan, aktivitas fisik, pengaruh hormon, dan faktor stres (Hasdianah, 2014). Salah satu faktor penyebab obesitas adalah stres, baik karena faktor pendidikan maupun lingkungan. Stres didefinisikan sebagai hasil dari pengalaman emosi negatif yang muncul dari ketidaksesuaian antara harapan individu mengenai *stressor* dan kemampuan untuk mengatasi stres tersebut (Pitri, 2013). Stres memiliki keterkaitan antara tekanan, kondisi fisik, dan kondisi biologis. Seseorang yang mengalami stres, dapat memiliki gejala fisik maupun gejala psikologis.

Sumber stress pada mahasiswa meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya control, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang ketat (Pratama, 2014). Daya tahan individu dalam menghadapi *stressor* atau nilai ambang frustrasi pada setiap orang berbeda. Individu dengan toleransi stress rendah, tidak dapat mengendalikan *stressor*, sehingga akan mengalami stress. Menurut Bayd dan Nihart (1998) bahwa seseorang akan mengalami perubahan pola makan selama periode stres.

Makan berlebih merupakan respon terhadap ketegangan emosional tidak spesifik yang tidak dapat ditoleransi pada situasi tertentu, atau merupakan gejala dari gangguan emosional yang mendasarinya, terutama stres. Individu dengan obesitas memiliki rasa lapar yang tidak tertahankan, ditandai dengan adanya dorongan untuk makan untuk menghindari konsekuensi yang dikhawatirkan (Putri, 2014). Kondisi kehidupan stres akan mempengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi berlebih dan berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Orang-orang dengan karakteristik tertentu saat berada dalam kondisi stres akan mengonsumsi makanan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan (Nadaek, 2015).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat *Deskriptif Korelatif* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel pada suatu kelompok subjek dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa obesitas pada Program Studi Ilmu Keperawatan yang berjumlah 43 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* didapatkan sampel sebanyak 43 mahasiswa.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Psychometric Properties of the Depression Anxiety Scale 42 (DASS 42)* yang berjumlah 14 item. Alat yang digunakan untuk menghitung berat badan yaitu timbangan berat badan merek *Camry*” dan alat tinggi badan merk *”General care”* dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik *non parametric*, dengan

menggunakan uji statistik *korelasi Kendall Tau*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data Penelitian

#### a. Karakteristik Jenis kelamin Responden Penelitian

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin pada mahasiswa PSIK di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	9	20,9
Perempuan	34	79,1
Total	43	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian mahasiswa PSIK di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang mengalami obesitas ini adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 mahasiswa (79,1%) dan laki-laki sebanyak 9 mahasiswa (20,9%). Jumlah total responden adalah 43 mahasiswa.

#### b. Tingkat obesitas pada mahasiswa PSIK

Hasil pengukuran obesitas pada mahasiswa PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta selengkapnya dapat dilihat di tabel 2 berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Obesitas pada mahasiswa PSIK di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017

Tingkat Obesitas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Obesitas Sedang	29	67,4
Obesitas Berat	14	32,6
Total	43	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa yang mengalami obesitas sebanyak 43 mahasiswa, sebagian besar mengalami obesitas sedang yaitu sebanyak 29 mahasiswa (67,4%) dan sisanya 14 mahasiswa (32,6%) mengalami obesitas berat. Dikatakan obesitas sedang apabila memiliki IMT 25-29,99, dan dikatakan obesitas berat apabila memiliki  $IMT \geq 30$ .

#### c. Tingkat stres pada mahasiswa PSIK

Hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta selengkapnya dapat dilihat di tabel 3 berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada mahasiswa PSIK di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada stres	-	-
Stres Ringan	5	11,6%
Stres Sedang	17	39,5%
Stres Berat	17	39,5%
Sangat Berat	4	9,3%
Total	43	100%

Sumber: Data Primer, 2017



Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang dan stres berat masing masing sebanyak 17 mahasiswa (39,5%), dan yang lainnya stres ringan sebanyak 5 mahasiswa (11,6%), stres sangat berat 4 mahasiswa (9,3%) dan tidak ada responden yang tidak stres.

## 2. Hasil Pengujian

### a. Hubungan Stres dengan Obesitas pada mahasiswa PSIK

Pengujian hubungan antara stres dengan obesitas pada mahasiswa PSIK di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *kendall tau* melalui tabulasi silang dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Stres dengan Obesitas pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017

Tingkat Stres	Tingkat Obesitas				Total		R	Signifikansi
	Sedang		Berat		f	%		
	f	%	F	%				
Ringan	5	11,6	0	0,0	5	11,6	0,426	0,003
Sedang	14	32,6	3	7,0	17	39,5		
Berat	9	20,9	8	18,6	17	39,5		
Sangat berat	1	2,3	3	7,0	4	9,3		
Total	29	67,4	14	32,6	43	100,0		

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dengan obesitas sedang mengalami stres sedang sebanyak 14 mahasiswa (32,6%), stres ringan ada 5 mahasiswa (11,6%), stres berat 9 mahasiswa (20,9%), dan stres sangat berat 1 mahasiswa (2,3%). Sedangkan untuk obesitas berat yang mengalami stres sedang ada 3 mahasiswa (7,0%), stres berat 8 mahasiswa (18,6%), stres sangat berat 3 mahasiswa (7,0%) dan tidak ada yang mengalami stres ringan. Hasil uji *kendall tau* menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,003 dengan signifikansi yang sedang yaitu 0,426. Berdasarkan nilai  $p < 0,05$  maka disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara stres dan obesitas pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini tidak digeneralisasikan karena proporsi jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan pada program studi ilmu keperawatan tidak seimbang. Stres pada umumnya lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria, secara fisiologis otak wanita lebih kecil dari pada otak pria, namun demikian otak wanita bekerja 7-8 kali lebih keras dibandingkan pria.

Selain itu wanita memiliki stres tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor biologis yang berbeda dengan pria. Wanita juga memiliki akibat stres yang khusus, yaitu *amenorhea* (berhenti haid), ketegangan sakit kepala pra-haid, depresi pasca persalinan, kemurungan waktu menopause, frigiditas, vaginismus, dan ketidaksuburan. Selain itu ada beberapa stres yang dialami oleh wanita dibandingkan dengan laki-laki

seperti: anoreksia, bulimia, neurosis kekhawatiran dan psikosis depresif.

Hal ini disebabkan karena masalah fisik merupakan sumber stres bagi wanita, sedangkan pada laki-laki cenderung stres lebih mengarah pada masalah keuangan. Wanita mementingkan bentuk tubuh dan menyadari adanya reaksi sosial terhadap bentuk tubuh dan menyadari adanya reaksi sosial terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki. Kebanyakan wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga menimbulkan konsep diri yang negatif. Perasaan tidak puas terhadap tubuh tersebut berhubungan erat dengan stres (Fitri, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres yang masuk dalam kategori sedang dan berat masing-masing 17 mahasiswa. Sebagian responden menjawab sering pada pernyataan kuesioner nomer 6, 7, 8, 9, 11, 12, dan 14. Hal ini disebabkan karena stres pada mahasiswa berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini berasal dalam diri mahasiswa seperti kondisi fisik dan motivasi akademik. Faktor eksternal berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen. Tuntutan-tuntutan seperti tugas dari kuliah, beban pelajaran, tuntutan orangtua untuk berhasil dalam kuliah, dan penyesuaian lingkungan di kampusnya.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negative kognitif, fisiologis dan perilaku. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif

secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah.

Tingkat obesitas pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa obesitas pada responden mahasiswa PSIK rata – rata mengalami obesitas sedang, sebanyak 29 mahasiswa mengalami obesitas sedang, dan 14 orang mengalami obesitas berat. Hal ini disebabkan karena sebagian mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mampu mengimbangi faktor penyebab obesitas, sehingga tidak terlalu banyak mahasiswa yang mengalami obesitas berat. Menurut WHO (2006) dikatakan obesitas sedang apabila memiliki IMT 25–24,99, dan obesitas berat apabila responden memiliki IMT  $\geq 30,00$ . Menurut Hasdianah (2014) penyebab terjadinya obesitas diantaranya faktor genetika, faktor lingkungan, aktivitas fisik, pengaruh hormon, dan faktor psikologis berupa stres.

Semakin tinggi tingkat stres mahasiswa akan semakin tinggi gejala *Behaviour Eating Disorder*, terdapat faktor lain yang menyebabkan kelainan makan pada mahasiswa yaitu harga diri dan gambaran diri. Pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan harga diri memiliki korelasi signifikan dengan perilaku makan. Ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki korelasi yang bermakna dengan perilaku makan pada mahasiswa perempuan. Terdapat kecenderungan mahasiswa yang mengalami obesitas akan mengalami

eating disorder seperti *anoreksia nervosa* atau *bullimia*, sebagai diet ketat dalam rangka penurunan berat badan. Pada prinsipnya, obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara masukan energi dan energi yang dikeluarkan, dimana masukan energi lebih besar daripada pengeluarannya.

Hubungan stres dengan obesitas pada mahasiswa PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil perhitungan menggunakan uji *kendall tau* antara stres dengan obesitas pada mahasiswa PSIK di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan nilai signifikan *p-value* sebesar 0,003 (*p-value* <0,05). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan obesitas pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi antara stres dengan obesitas diperoleh sebesar  $r = 0,426$ . Pada penelitian ini terdapat 29 mengalami obesitas sedang, dan 14 mahasiswa mengalami obesitas berat. Terdapat 3 mahasiswa dengan obesitas berat mengalami stres berat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara stres dengan obesitas, yang artinya stres bukanlah faktor utama yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa, namun masih ada faktor-faktor lain seperti faktor genetika, faktor lingkungan seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengaruh hormone.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres dengan obesitas responden pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadeak (2013) remaja yang terdiri dari 77 remaja yang terdiri dari 36 remaja

obesitas sebanyak 32,5 % mengalami stres sedang dan sebanyak 46,8% mengalami stres berat. Kehidupan penuh stres akan mempengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi yang berlebih dan berkontribusi terhadap terjadinya obesitas.

Kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada obesitas (Nadeak, 2013). Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres. Makan berlebih cenderung ditemukan pada penderita stres, karena makanan terbukti dapat menimbulkan rasa nyaman (Angraini, 2014). Selain itu menurut Hasdianah (2014) stres dapat mempengaruhi hormon kortisol untuk mengkonsumsi makanan yang manis dan berlemak, oleh karena itu terjadi peningkatan masa jaringan lemak tubuh yang menyebabkan obesitas.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa program studi ilmu keperawatan mengalami obesitas sedang.
2. Mayoritas mahasiswa program studi ilmu keperawatan mengalami stres sedang dan stres berat.
3. Ada hubungan yang signifikan antara stres dan obesitas pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ( $p < 0,05$ ) dengan signifikansi yang sedang yaitu 0,426.

## Saran

Hasil penelitian ini bisa sebagai masukan untuk mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam mengelola stres dengan cara refreshing dan melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga sesuai hobi untuk mencegah terjadinya obesitas.

Serta menjadi masukan untuk dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta agar dapat jadi pertimbangan dalam memberikan beban tugas kepada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi obesitas seperti pola makan, aktivitas serta faktor lingkungan pada mahasiswa obesitas ketika mengalami stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, & Soetardjo. (2011). *Gizi Seimbang dalam Dasar Kehidupan*. Jakarta: PT : Gramedia Pustaka Utama.
- Angraini, D. I. (2014). *Hubungan Depresi dengan Status Gizi*. Diambil kembali dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Ekawati, A. (2014). *Hubungan Obesitas dengan Citra Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2014*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Firmansyah, A. (2009). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Fitri, D. K. (2012). Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari. Diambil kembali dari *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Volume 1, Nomor 1*.
- Hasdianah, H. S. (2014). *Gizi, Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat, N. I. (2014). *Gambaran Tingkat Stres dan Antioksidan Pada Penderita Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Angkatan 2013*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Nadaek. (2015). *Hubungan Status Stres Psikosial dengan Konsumsi makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan*. Diambil kembali dari <http://repository.usu.ac.id>
- Nadeak, T. (2013). Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist -8 Medan. *Ilmu Keperawatan*.
- Nugraha, G. I. (2009). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Pitri, W. H. (2013). *Gambaran Tingkay Stress Mahasiswa Tingkat 1 Dalam Proses Belajar Mengajar di Program STudi Diploma III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.



Pratama, M. R. (2014). *Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkay Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI UNISA*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Putri, Y. M. (2014). *Pola Konsumsi Makanan Tinggi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Hubungannya dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Dewasa Di Kota Pekanbaru*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Putri, Y. M. (2014). *Pola Konsumsi Makanan Tinggi Lemak, Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Hubungannya dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Dewasa Di Kota Pekanbaru*. Diambil kembali dari <http://etd.repository.ugm.ac.id>

Soegih, R., & Wiramihradja, K. K. (2009). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Sutriyanto, E. (2016, November). Gaya hidup tidak sehat sebabkan anak alami obesitas. Jakarta, DKI Jakarta.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.