**KARYA TULIS ILMIAH**

# GAMBARAN ASUPAN ENERGI, TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI TINGKAT SATU POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025


**Disusun Oleh:**

**PEBRI YANSA**
**NIM: P01730122076**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**
**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIII GIZI**
**TAHUN 2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

# GAMBARAN ASUPAN ENERGI, TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI TINGKAT SATU POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi**


**Oleh:**

**PEBRI YANSA**
**NIM: P01730122076**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**
**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**
**TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI TINGKAT SATU POLTEKKES *KEMENKES BENGKULU* TAHUN 2025**

**Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:**

**PEBRI YANSA**
**NIM: P01730122076**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma Tiga Gizi**

**Pada Tanggal: 4 Juli 2025**

**Mengetahui,**

**Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH | Kusdalinah, SST., M. Gizi |
| NIP.197502061998032001 | NIP.198105162008012012 |

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI TINGKAT SATU POLTEKKES *KEMENKES BENGKULU* TAHUN 2025**

**Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:**

**PEBRI YANSA**
**NIM: P01730122076**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui oleh Pembimbing dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma Tiga Gizi**
**Pada Tanggal: 4 Juli 2025**
**Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima**
**Tim Penguji,**

| | |
|---|---|
| ***Ketua Dewan Penguji*** | ***Penguji II*** |
| **Dr. Tonny C Maigoda, SKM., MA** | **Okdi Natan, S.GZ., M. Biomed** |
| **NIP. 196101101981031003** | **NUP. 9940012169** |
| **Penguji III** | **Penguji IV** |
| **Kusdalinah, SST., M. Gizi** | **Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH** |
| **NIP. 198105162008012012** | **NIP. 197502061998032001** |

**Mengesahkan,**
**Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Anang Wahyudi, S. Gz., MPH**
**NIP. 198210192006041002**

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Pebri Yansa

Tempat/Tgl. Lahir : Tanjung Eran,18 Juni 2004

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Anak Ke : Pertama

Jumlah Saudara : Tiga bersaudara

Alamat : Ds. Tanjung Eran Pendopo

Nama Orang Tua

1. Ayah:
2. Ibu: -

Sosial Media

Instagram : pebri_pebri_

E-mail : pyansa449@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2016 : SD N.19 Pendopo
2. Tahun 2019 : SMP N.1 Pendopo
3. Tahun 2022 : MA Negeri 1 Lahat
4. Tahun 2025 : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

**Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Karya Tulis Ilmia**

Pebri Yansa, Emy Yuliantini, Kusdalinah,
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jl. Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225

**Gambaran Asupan Energi, Tingkat Stres Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat Satu Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

pyansa449@gmail.com

## ABSTRACT

**LatarBelakang:** Pola makan merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang meliputi frekuensi, waktu, dan menu makanan yang dikonsumsi responden dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Stres adalah keadaan yang "tidak spesifik" sebagai tanggapan tubuh terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Stres bisa mempengaruhi status gizi karena perubahan pola makan yang terjadi saat mengalami stres. Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan makanan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh.
**Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk menegetahui gambaran pola makan, tingkat stress dan status gizi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.**Metode:** Desain penelitian ini adalah *deskriptif*. Jumlah sampel 60 mahasiswa tingkat 1 gizi poltekkes kemenkes Bengkulu diambil dengan metode *simple rendom sampling*. Data primer meliputi identitas responden menggunakan kuesioner Untuk pengukuran tinggi badan menggunakan *mikrotois* dan berat badan menggunakan timbangan injak untuk mengetahui status gizi mahasiswa.**Hasil:** Hasil analisis univariat Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan 60 reseponden yang mengalami 7 mahasiswa (11,7%) asupan energi baik dari persentase 80-100% dan 53 mahasiswa (88,3 %) asupan energi kurang dari persentase <80-100%, 50 mahasiswa tidak stres 83,3 % dan 10 mahasiswa 16,7 % mengalami Stres, 8 mahahsiwa status gizi, kurang sebanyak 13,3 %, dan 35 mahasiswa normal sebanyak 58,3 %, 10 mahasiswa resiko obesitas 16,7 %, 1 mahasiswa obesitas 1 sebanyak 11,7 %, **Kesimpulan:** Sebagian kecil dari mahasiswa tingkat l Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 dengan asupan energi kurang. Hampir seluruh mahasiswa tingkat l Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 tidak stres. Sebagian besar mahasiswa tingkat l Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025 dengan status gizi normal.

**Kata Kunci: Asupan Energi, Tingkat Stres dan Status Gizi**

**Diploma III Nutrition Study Program, Poltekkes of the Ministry of Health Bengkulu**

**Scientific Paper**

Pebri Yansa, Emy Yuliantini, Kusdalinah,
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jl. Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225

# Overview of Energy Intake, Stress Level, and Nutritional Status Among First-Year Nutrition Students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu

pyansa449@gmail.com

## ABSTRACT

**Background**: Eating patterns refer to the habitual consumption of food, including the frequency, timing, and types of meals consumed by respondents over the past month. Stress is a non-specific response of the body to any demand placed upon it. Stress can affect nutritional status due to changes in eating patterns that occur during stressful conditions. Nutritional status is an indicator of the fulfillment of nutritional needs, determined by food intake and the body's utilization of nutrients.
**Objective:** This study aims to determine the description of eating patterns, stress levels, and nutritional status among first-year nutrition students at the Health Polytechnic of the Ministry of Health in Bengkulu.**Method:** This research used a descriptive design. The sample consisted of 60 first-year nutrition students selected through simple random sampling. Primary data included respondent identity collected via questionnaires. Nutritional status was assessed using anthropometric measurements: height measured with a microtoise and weight with a digital scale.
**Results:** Based on the research results with 60 respondents, it was found that 7 students (11.7%) had adequate energy intake (80-100%), while 53 students (88.3%) had insufficient energy intake (<80-100%). In terms of stress level, 50 students (83.3%) were not stressed, while 10 students (16.7%) experienced stress. Regarding nutritional status, 8 students (13.3%) were underweight, 35 students (58.3%) had normal nutritional status, 10 students (16.7%) were at risk of obesity, and 7 students (11.7%) were categorized as Obesity **Conclusion:** A small proportion of first-year Nutrition Department students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2025 had insufficient energy intake. Almost all of the first-year students did not experience stress. The majority of the students had normal nutritional status.
.

**Keywords: Energy Intake, Stress Levels, Nutritional Status**

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Hidayah serta kebaikan yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul **"Gambaran Asupan Energi, Tingkat Stres Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Proposal karya tulis ilmiah.

Penyelesaian karya tulis ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih Kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M.KES sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S. Gz, MPH. sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Kusdalinah, SST., M. Gizi selaku Ketua Prodi D-III Gizi Dan Pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah menuntun dan membimbing
4. Dr. Emy Yuliantini, SKM, MPH sebagai Pembimbing I dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah menuntun dan membimbing serta memberikan banyak arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
5. Dr. Tonny C Maigoda, SKM, MA sebagai penguji I dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah.

6. Okdi Natan, SKM., M. Biomed sebagai penguji II dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah.
7. Seluruh Dosen Pengajar di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Jurusan Gizi.
8. Ayah tercinta dan panutanku, Terima kasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis.
9. Pintu surgaku ibunda tercinta yang telah melahirkan, memberikan kasih sayang dan cinta kepada penulis, serta selalu menjadi tempat berpulang paling ternyaman bagi penulis. Terima Kasih untuk do'a yang beliau panjatkan selama ini sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Adik tercinta yang selalu menjadi alasan penulis untuk lebih keras lagi, Terima Kasih atas doa dan semangat kalian yang membuat penulis lebih semangat dan selalu membuat penulis senang.
11. Teman-terman terdekat dan seluruh teman angkatan 2022 jurusan gizi yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

Masih ada kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu saya menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan dalam karya tulis ilmiah ini. Terima kasih.

Bengkulu, 4 Juli 2025

Penyusun

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR ISI


**HALAMAN PERSETUJUAN** ..... **i**
**HALAMAN PENGESAHAN** ..... iv
**KATA PENGANTAR** ..... iii
**DAFTAR ISI** ..... viii
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... viii

**BAB I PENDAHULUAN** ..... 1
1.1Latar Belakang ..... 1
1.2Rumusan Masalah ..... 5
1.3Tujuan Penelitian ..... 5
1.4Manfaat Bagi Peneliti ..... 6
1.5Keaslian Penelitian ..... 7

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** ..... 10
2.1Anak Remaja ..... 10
2.2Asupan Energi ..... 12
2.3Tingkat Stres ..... 17
2.4 Pengukuran Status Gizi ..... 21
2.5 Kerangka Teori ..... 26

**BAB III METODE PENELITIAN** ..... 27
3.1Desain Penelitian ..... 27
3.2 Variabel Yang Diteliti ..... 27
3.3 Tempat dan Waktu Lokasi Penelitian ..... 27
3.4 Populasi dan Sampel ..... 27
3.5 Definisi Operasional ..... 30
3.6 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data ..... 31
3.7 Instrumen dan Alat Penelitian ..... 31
3.8 Pengolahan dan Analisis Data ..... 31
3.9 Analisis Data 32

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN** ..... 34
4.1 Jalannya Penelitian ..... 34
4.2 Hasil Peneltian ..... 35
4.3 Pembahasan ..... 38

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** ..... 50
5.1 Kesimpulan ..... 50
5.2 Saran ..... 51
**DAFTAR PUSTAKA** ..... 52

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian ..... 58
Lampiran 2 Master Tabel..... 60
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian..... 64
Lampiran 4 Surat Penelitian Dan Selesai Penelitian ..... 68

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu