

Perbedaan Asupan Gula Tambahan dan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Angkatan 2022 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNESA

Andini Aprilia Putri¹, Desty Muzarofatus Sholikhah¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes melitus adalah penyakit tidak menular yang terus mengalami peningkatan seiring tahun, termasuk pada kalangan usia remaja dan dewasa. Faktor yang bisa memengaruhi respon seorang pelajar/mahasiswa secara fisik maupun emosional dalam mengonsumsi makanan manis merupakan stres akademik. Pada saat stres, mahasiswa akan cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula sebagai bentuk *coping strategy* dalam menghadapi tekanan. **Tujuan:** Penelitian ini menganalisis hubungan dan perbedaan asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik antara mahasiswi gizi dan non-gizi angkatan 2022 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kuantitatif komparatif dengan desain *cross sectional*. Responden terdiri dari 44 mahasiswi gizi dan 44 mahasiswi non-gizi, dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis data untuk menguji hubungan dan perbedaan menggunakan Uji Korelasi Spearman dan Uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Rata-rata asupan gula tambahan adalah 41,6 g/hr pada mahasiswi gizi dan 62,3 g/hr pada mahasiswi non-gizi. Sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang (77,3% mahasiswa gizi dan 93,2% mahasiswa non-gizi). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gula tambahan dan stres akademik pada mahasiswi gizi ($p=0,339$) maupun mahasiswi non-gizi ($p=0,224$). Namun, ditemukan perbedaan yang signifikan dalam asupan gula tambahan antara kedua kelompok ($p=0,033$), sementara tingkat stres akademik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=0,149$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan asupan gula tambahan antara kedua kelompok, dengan asupan gula tambahan mahasiswi non-gizi lebih tinggi dibandingkan mahasiswi gizi. **Kata Kunci:** gula tambahan; mahasiswa gizi; minuman berpemanis gula (SSB); strategi koping; stres akademik

Abstract

Background: Diabetes mellitus is a non-communicable disease whose prevalence has been steadily increasing over the years, including among adolescents and adults. Academic stress is a factor that can influence a student's physical and emotional response to consuming high-sugar foods. When stressed, students tend to consume high-sugar foods as a coping strategy to deal with pressure. **Purpose:** This study analyzes the relationship and differences in added sugar intake and academic stress levels among female nutrition and non-nutrition students in the class of 2022 at the Faculty of Sports and Health Sciences, Surabaya State University. **Methods:** This study is a comparative quantitative study with a cross-sectional design. The respondents consisted of 44 female nutrition students and 44 female non-nutrition students, selected using purposive sampling. Data analysis to test for relationships and differences used the Spearman correlation test and the Mann-Whitney U test. **Results:** The average added sugar intake was 41.6 g/day among nutrition students and 62.3 g/day among non-nutrition students. Most respondents experienced moderate academic stress (77.3% of nutrition students and 93.2% of non-nutrition students). There was no significant association between added sugar intake and academic stress among nutrition students ($p=0.339$) or non-nutrition students ($p=0.224$). However, a significant difference in added sugar intake was found between the two groups ($p=0.033$), while academic stress levels did not show a significant difference ($p=0.149$). **Conclusion:** There is a difference in added sugar intake between the two groups, with non-nutrition students having a higher added sugar intake than nutrition students. **Keywords:** academic stress, added sugar, coping strategy, nutrition students, sugar-sweetened beverages (SSB)

PENDAHULUAN

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, prevalensi diabetes pada penduduk berusia di atas 15 tahun sebanyak 8,5% (Kemenkes, 2018). Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi menjadi 11,7% pada kelompok usia yang sama (Kemenkes, 2023). Perbandingan data antara Riskesmas 2018 dan SKI 2023 menunjukkan bahwa diabetes melitus menjadi masalah kesehatan yang semakin serius di Indonesia.

Permasalahan konsumsi gula yang tinggi secara umum perlu dipahami lebih dalam dari sisi jenis gula yang dikonsumsi masyarakat. Jenis gula dibagi menjadi dua macam, yakni gula alami dan gula tambahan. Gula alami adalah jenis gula yang terdapat secara alami dalam banyak makanan, termasuk buah (fruktosa) dan produk susu (laktosa). Sementara itu, gula tambahan adalah jenis gula yang ditemukan di sebagian besar makanan dan minuman olahan termasuk sereal, kue, permen, dan minuman ringan sehingga mengandung sedikit nilai gizi (FDA, 2023; Woods, 2024). Batas anjuran konsumsi gula menurut Kementerian Kesehatan RI yakni 50 gram (4 sdm) per orang per hari (Kemenkes, 2014). Kebiasaan konsumsi gula yang melebihi batas anjuran masih perlu menjadi perhatian di masyarakat, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa yang turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko diabetes di Indonesia. Jika kebiasaan mengonsumsi gula berlebih terus berlanjut, maka risiko timbulnya berbagai masalah kesehatan seperti gula darah tinggi, obesitas, dan diabetes akan semakin meningkat (Kemenkes, 2014).

Kondisi ini dapat semakin diperburuk ketika seseorang mengalami stres, yang dapat mendorong peningkatan konsumsi makanan dan minuman manis sebagai bentuk respon terhadap tekanan emosional (Peni, 2023). Ketika dalam keadaan stres atau tertekan, sebagian orang akan meningkatkan asupan makanan dan minuman manis (Campos-Ramírez et al., 2023). Masalah kesehatan pada populasi remaja dan dewasa bisa

dikaitkan dengan kemungkinan kebiasaan makan berlebihan (*over-eating*) yang lebih tinggi (Lim et al., 2021). Ketika seseorang makan berlebihan dikarenakan stres, mereka cenderung beralih ke *comfort food*, makanan yang tinggi lemak dan gula (Spence, 2017). Hal tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan makronutrien sehingga mempengaruhi status gizi seseorang dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Adwinda & Srimati, 2019). Dalam hal ini, diketahui bahwa remaja perempuan cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan manis ketika mereka merasa stres (Ardiansyah, 2023).

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan yang lebih besar karena harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sambil menjaga performa akademik. Stres yang dialami pada fase ini dapat memengaruhi pola makan, termasuk peningkatan konsumsi gula tambahan sebagai bentuk *coping mechanism* untuk mengatasi tekanan tersebut (Pratista et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi gula tambahan cenderung lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria, karena perempuan lebih rentan terhadap stres emosional yang sering memicu keinginan untuk mengonsumsi makanan manis (Campos-Ramírez et al., 2023). Konsumsi gula juga dipengaruhi oleh *emotional eating*, yang memiliki hubungan erat dengan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *emotional eating* dan asupan gula, dengan korelasi positif ($r=0.304$, $p=0.000$), mengindikasikan bahwa semakin tinggi *emotional eating*, semakin besar konsumsi gula (Rheabaks et al., 2023)

Penelitian di atas menunjukkan bahwa stres akademik dan *emotional eating* berkorelasi positif dalam meningkatkan konsumsi gula pada mahasiswa. Dimana terdapat kemungkinan perbedaan dalam pola asupan gula tambahan antara mahasiswi gizi dan non gizi dikarenakan perbedaan pengetahuan gizi. Penelitian pada mahasiswa gizi dan psikologi di UIN Walisongo menunjukkan perbedaan pengetahuan gizi yang signifikan antara kedua kelompok ($p=0,001$),

dimana 96,2% mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi tinggi dibandingkan 1,3% mahasiswa psikologi (Abdilah, 2022). Hal ini membuktikan bahwa, terdapat perbedaan pengetahuan gizi dan sikap antara mahasiswa gizi dan non gizi. Terutama pada mahasiswa gizi tingkat akhir yang sudah mendapatkan pemahaman mendalam terkait pengetahuan gizi dibandingkan dengan mahasiswa non gizi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini perlu dilakukan karena masih belum ditemukan perbedaan yang signifikan pada asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik antara mahasiswi gizi dan non gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik antara mahasiswi gizi dan non gizi angkatan 2022 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNESA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif komparatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya pada bulan November 2025, setelah mendapatkan *ethical clearance* dari *Universitas Airlangga Faculty of Dental Medicine Health Research Ethical Clearance Commission* dengan nomor 0702/HRECC.FODM/VII/2025. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 yang berjumlah 88 mahasiswi, dipilih menggunakan metode *purposive sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah asupan gula tambahan. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* (Bedewy & Gabriel, 2015) yang telah digunakan untuk mengetahui tingkat stress akademik yang sedang dialami oleh mahasiswa. Asupan gula tambahan diukur menggunakan Kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* (Modifikasi Haldin, 2023)

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan setiap peserta akan diminta mengisi kuesioner tingkat stres akademik secara mandiri. Kemudian, data asupan gula tambahan akan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan instrumen SQ-FFQ untuk setiap mahasiswi dengan bantuan enumerator.

Variabel tingkat stres akademik dikelompokkan menjadi stres rendah (skor 18-41), stres sedang (skor 42-65), dan stres tinggi (skor 66-90). Sementara variabel asupan gula tambahan dikelompokkan menjadi, melebihi anjuran Kemenkes (> 50 g/hr) dan sesuai dengan anjuran Kemenkes (≤ 50 g/hr). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan Uji Korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik pada mahasiswi gizi dan non gizi. Serta menggunakan Uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik antara mahasiswi gizi dan non gizi. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan atau perbedaan yang signifikan antara variabel yang diuji.

Penelitian ini memiliki batasan untuk memastikan fokus dan relevansi hasil yang diperoleh. Fokus gula tambahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis gula yang ditambahkan ke makanan dan minuman, yakni gula pasir (sukrosa). Fokus asupan gula tambahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah banyaknya asupan gula tambahan yang dikonsumsi dalam makanan dan minuman berupa: kue kering, kue basah, *cake & bakery*, manisan, minuman manis kekinian, minuman manis instan, dan minuman manis yang sering dijual di sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
19-21 tahun	63	71,6
22-24 tahun	25	28,4

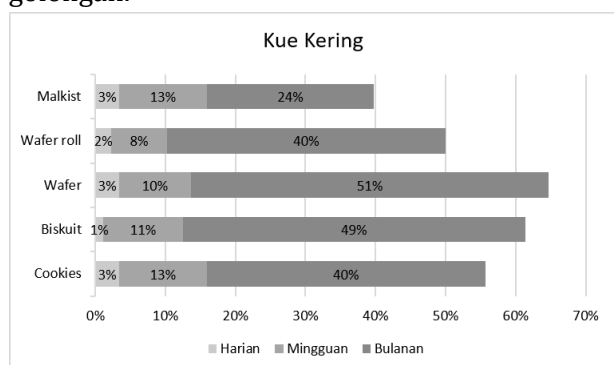
Kelompok		
Gizi	44	50
Non Gizi	44	50
Total	88	100

Pada karakteristik usia, didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 19-21 tahun (71,6%). Selain itu, distribusi pengambilan responden berdasarkan kelompok telah dilakukan secara proporsional sesuai dengan jumlah mahasiswi pada masing-masing kelas dan program studi, dengan masing-masing kelompok gizi dan non gizi terdiri dari 44 responden.

Tabel 2. Rata-Rata Asupan Gula Tambahan

Kelompok	Min	Max	Rata-Rata
Gizi	8,8 g/hr	115,8 g/hr	41,6 g/hr
Non Gizi	7,4 g/hr	176,2 g/hr	62,3 g/hr

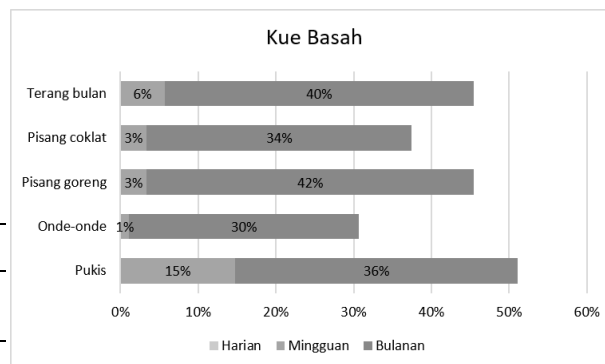
Tabel 2. menyajikan data terkait rata-rata asupan gula tambahan mahasiswi. Diketahui bahwa rata-rata asupan gula tambahan mahasiswi non gizi lebih besar (62,3 g/hr) dibandingkan dengan mahasiswi gizi (41,6 g/hr). Selain itu, diketahui pula bahwa jumlah asupan minimum dan maksimum pada mahasiswi gizi sebesar 8,8 g/hr dan 115,8 g/hr. Sedangkan, jumlah asupan minimum dan maksimum pada mahasiswi non gizi sebesar 7,4 g/hr dan 176,2 g/hr. Makanan dan minuman manis yang dikonsumsi oleh mahasiswi sangat beragam, meskipun begitu ada beberapa jenis makanan dan minuman manis yang paling digemari oleh mahasiswi. Berikut gambar grafik konsumsi makanan dan minuman manis terbanyak yang dikonsumsi oleh responden pada setiap golongan.



Gambar 1. Frekuensi Konsumsi Kue Kering

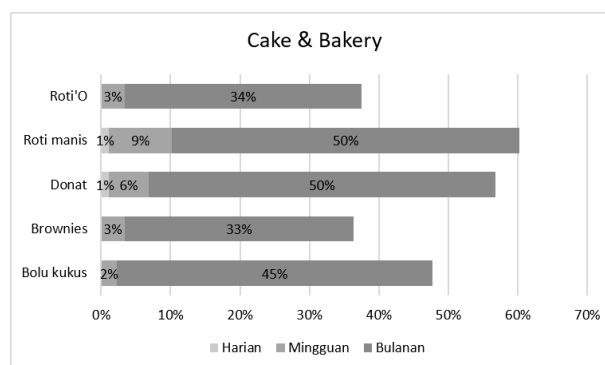
Gambar 1. menunjukkan bahwa jenis kue kering yang paling sering dikonsumsi adalah

wafer dengan frekuensi konsumsi bulanan, mingguan, dan harian sebesar 64% dari seluruh responden, diikuti oleh biskuit (61%), cookies (56%), wafer roll (50%), dan malkist (40%). Secara umum, sebagian besar responden mengonsumsi kue kering dengan frekuensi bulanan, sedangkan konsumsi mingguan dan harian memiliki persentase cukup rendah.



Gambar 2. Frekuensi Konsumsi Kue Basah

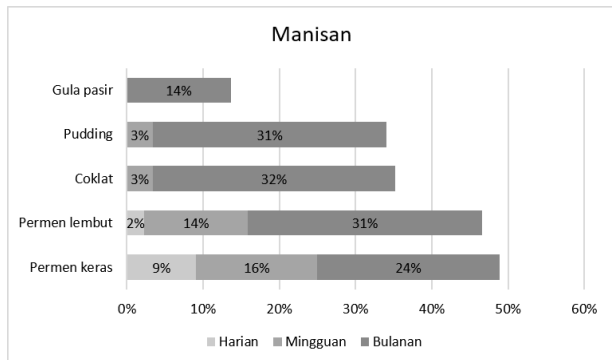
Gambar 2. menunjukkan bahwa jenis kue basah yang paling sering dikonsumsi adalah pukis dengan frekuensi konsumsi bulanan dari seluruh responden sebesar 42% dan mingguan sebesar 15%. Diikuti oleh, terang bulan dengan frekuensi konsumsi bulanan dan mingguan sebesar 46%, pisang goreng (45%), pisang coklat (37%), dan onde-onde (31%). Secara umum, konsumsi kue basah responden lebih banyak pada frekuensi bulanan. Sedangkan, konsumsi mingguan memiliki persentase yang lebih rendah, kecuali pukis yang memiliki persentase cukup tinggi.



Gambar 3. Frekuensi Konsumsi Cake & Bakery

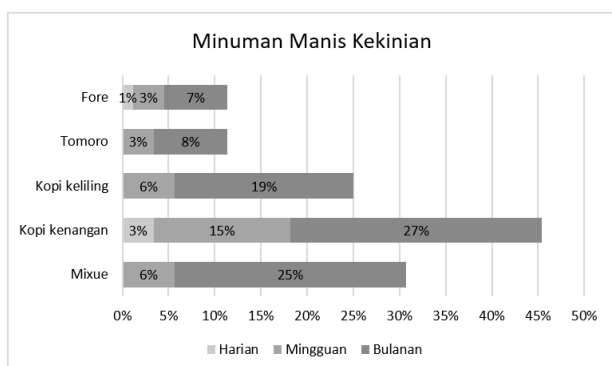
Gambar 3. menunjukkan bahwa jenis *cake & bakery* yang paling sering dikonsumsi adalah roti manis dengan frekuensi konsumsi bulanan, mingguan, dan harian sebesar 60% dari seluruh responden, diikuti oleh donat (57%),

bolu kukus (47%), roti'o (37%), dan brownies (36%). Secara umum, sebagian besar responden mengonsumsi cake & bakery dengan frekuensi bulanan, sedangkan konsumsi mingguan dan harian memiliki persentase cukup rendah.



Gambar 4. Frekuensi Konsumsi Manisan

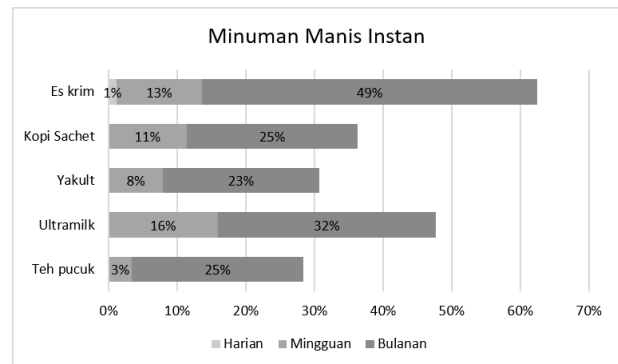
Gambar 4. menunjukkan bahwa jenis manisan yang paling sering dikonsumsi adalah permen keras dengan frekuensi bulanan 24%, mingguan 16%, dan harian 9% dari seluruh responden. Kemudian permen lembut dengan frekuensi bulanan 31%, mingguan 14%, dan harian 2% dari seluruh responden. Diikuti oleh, coklat dengan frekuensi konsumsi bulanan dan mingguan sebesar 35%, pudding (34%), dan gula pasir (14%). Secara umum, konsumsi manisan responden lebih banyak dilakukan dengan frekuensi bulanan, kecuali permen yang memiliki persentase cukup tinggi pada frekuensi mingguan dan harian.



Gambar 5. Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Kekinian

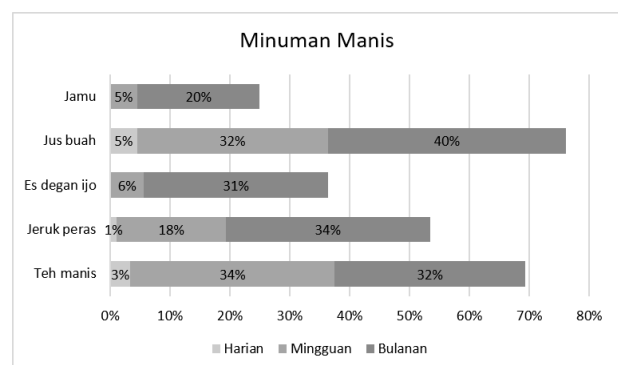
Gambar 5. menunjukkan bahwa jenis minuman manis kekinian yang paling sering dikonsumsi adalah kopi kenangan dengan frekuensi bulanan 27%, mingguan 15%, dan harian 3% dari seluruh responden. Diikuti oleh, mixue dengan frekuensi konsumsi bulanan,

mingguan, dan harian sebesar 31%, kopi keliling (25%), tomoro (11%), dan fore (11%). Secara umum, konsumsi minuman manis kekinian responden lebih banyak pada frekuensi bulanan. Sedangkan, konsumsi mingguan dan harian memiliki persentase yang lebih rendah, kecuali kopi kenangan yang memiliki persentase cukup tinggi.



Gambar 6. Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Instan

Gambar 6. menunjukkan bahwa jenis minuman manis instan yang paling sering dikonsumsi adalah es krim dengan frekuensi bulanan 49%, mingguan 13%, dan harian 1% dari seluruh responden. Diikuti oleh, ultramilk dengan frekuensi konsumsi bulanan dan mingguan sebesar 48%, kopi sachet (36%), yakult (31%), dan teh pucuk (28%). Secara umum, konsumsi minuman manis instan responden lebih banyak pada frekuensi bulanan. Sedangkan, konsumsi mingguan dan harian memiliki persentase yang lebih rendah.



Gambar 7. Frekuensi Konsumsi Minuman Manis

Gambar 7. menunjukkan bahwa jenis minuman manis yang paling sering dikonsumsi adalah jus buah dengan frekuensi bulanan 40%, mingguan 32%, dan harian 5% dari seluruh responden. Kemudian teh manis dengan

frekuensi bulanan 32%, mingguan 34%, dan harian 3% dari seluruh responden. Diikuti oleh jeruk peras dengan frekuensi konsumsi bulanan, mingguan, dan harian sebesar 53%, es degan ijo (37%), dan jamu (25%). Secara umum, konsumsi minuman manis responden pada frekuensi bulanan dan mingguan sangat bervariasi. Sedangkan, konsumsi harian memiliki persentase yang lebih rendah.

Gambar grafik diatas menunjukkan jenis makanan dan minuman yang paling sering dikonsumsi oleh seluruh responden. Berdasarkan masing-masing golongan, responden paling sering mengonsumsi wafer (64%), pukis (51%), roti manis (60%), permen keras (49%), kopi kenangan (45%), es krim (63%), dan jus buah (77%). Makanan dan minuman tersebut sangat mudah dijangkau dan memiliki harga yang relatif murah sehingga paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa di lingkungan kampus dan sekitarnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan konsumsi makanan dan minuman manis masih tinggi menjadi kebiasaan yang cukup umum pada mahasiswa (Pratista et al., 2022).

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik

Kelompok	n	%
Gizi		
Rendah (skor 18-41)	0	0
Sedang (skor 44-65)	34	77,3
Tinggi (skor 66-90)	10	22,7
Non Gizi		
Rendah (skor 18-41)	1	2,3
Sedang (skor 44-65)	41	93,2
Tinggi (skor 66-90)	2	4,5
Total	88	100

Tabel 3. menyajikan data terkait gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswi gizi dan non gizi. Terbagi menjadi 3 kategori yaitu stres rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan penelitian, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden gizi (77,3%) dan non gizi (93,2%) termasuk dalam kategori stres sedang. Stres dalam kuesioner tingkat stres akademik dibagi menjadi tiga aspek yaitu: ekspektasi, beban kerja, dan persepsi diri.

Stres akademik yang didasari oleh aspek ekspektasi yang paling memengaruhi sebagian besar mahasiswa adalah “mahasiswa merasa khawatir hasil belajar tidak sesuai dengan harapan” dengan pilihan jawaban setuju dan sangat setuju sebesar 79,6%. Kemudian, pada aspek beban kerja dengan mahasiswa sering “belajar dan mengerjakan tugas hingga larut malam” dengan pilihan jawaban setuju dan sangat setuju sebesar 96,5%. Dan aspek persepsi diri dengan mahasiswa “sering menunda tugas karena merasa lelah” dengan pilihan jawaban setuju dan sangat setuju sebesar 79,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk pola makan dan manajemen waktu.

Tabel 4. Hubungan Asupan Gula Tambahan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswi Gizi

Tingkat Stres Akademik	Asupan Gula Tambahan				Total	
	> 50 g/hr		≤ 50 g/hr		n	%
	n	%	n	%		
Rendah	0	0	0	0	0	0
Sedang	8	18,2	26	59,1	34	77,3
Tinggi	7	15,9	3	6,8	10	22,7
Total	15	34,1	29	65,9	44	100

P-value = 0,339

Berdasarkan analisis hubungan asupan gula tambahan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswi gizi menunjukkan bahwa, sebagian besar responden dengan asupan gula tambahan sesuai dengan anjuran Kemenkes dan tingkat stres akademik sedang sebanyak 26 responden (59,1%). Sebagian lainnya yaitu 8 responden (18,2%) dengan asupan gula tambahan melebihi anjuran Kemenkes dan tingkat stres akademik sedang. Hasil uji korelasi spearman diperoleh nilai $p=0,339$ ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan gula tambahan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswi gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat

stres dengan konsumsi gula, garam, dan lemak pada mahasiswa. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang, tetapi konsumsi gula tetap banyak yang sesuai anjuran, sehingga stres tidak selalu diikuti oleh peningkatan konsumsi gula (Akmilnia et al., 2023).

Tabel 5. Hubungan Asupan Gula Tambahan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswi Non Gizi

Tingkat Stres Akademik	Asupan Gula Tambahan				Total	
	> 50 g/hr		≤ 50 g/hr		n	%
	n	%	n	%		
Rendah	0	0	1	2,3	1	2,3
Sedang	21	47,7	20	45,5	41	93,2
Tinggi	1	2,3	1	2,3	2	4,5
Total	22	50	22	50	44	100

P-value = 0,224

Berdasarkan analisis hubungan asupan gula tambahan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswi non gizi menunjukkan bahwa, sebagian besar responden dengan asupan gula tambahan melebihi anjuran Kemenkes dan tingkat stres akademik sedang sebanyak 21 responden (47,7%), sebagian besar lainnya yaitu 20 responden (45,5%) dengan asupan gula tambahan sesuai dengan anjuran Kemenkes dan tingkat stres akademik sedang. Hasil uji korelasi spearman diperoleh nilai $p=0,224$ ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan gula tambahan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswi non gizi.

Pola ini menunjukkan bahwa stres akademik dialami pada kedua kelompok asupan gula, sehingga perbedaan tingkat asupan gula tambahan tidak cukup kuat untuk membedakan tingkat stres akademik responden. Hal ini dapat dipengaruhi oleh variasi respon individu terhadap stres, kebiasaan dan preferensi dalam *emotional eating* juga berperan penting, dimana tidak semua individu akan memilih makanan manis sebagai bentuk pelampiasan stres, melainkan juga bisa memilih makanan gurih atau pedas (Efendy et al., 2024).

Stres akademik juga tidak selalu direspons melalui perubahan pola makan, melainkan dapat diatasi melalui berbagai strategi koping lainnya. Salah satu bentuk koping yang paling umum dilakukan mahasiswa non gizi atau mahasiswi olahraga pada penelitian ini berdasarkan hasil wawancara adalah melakukan aktivitas seperti *self-healing*, olahraga, atau aktivitas fisik lainnya untuk mengurangi tekanan psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di Universitas Muhammadiyah Jember yang menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan olahraga, cenderung menggunakan strategi koping seperti *self-healing* dan *travelling* untuk mengatasi stres, sehingga mahasiswa tidak selalu menyalurkan stres melalui konsumsi makanan manis (Hidayah et al., 2025).

Tabel 6. Perbedaan Asupan Gula Tambahan antara Mahasiswi Gizi dan Non Gizi

Kelompok	Mean ± SD	<i>P-value</i>
Gizi	8,8 ± 115,8	0,033
Non Gizi	7,4 ± 176,2	

Berdasarkan analisis perbedaan asupan gula tambahan pada mahasiswi gizi dan non gizi menunjukkan bahwa, hasil uji *mann-whitney* diperoleh nilai $p=0,033$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan asupan gula tambahan antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Penelitian ini menunjukkan rata-rata asupan gula tambahan mahasiswi non gizi lebih tinggi dibandingkan mahasiswi gizi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswi gizi cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap konsumsi makanan dan minuman manis karena lebih memahami anjuran konsumsi gula dan dampak kesehatannya.

Perbedaan ini juga dapat dipengaruhi oleh tingkat literasi gizi. Mahasiswi gizi umumnya lebih sering terpapar materi mengenai zat gizi, pembatasan gula, dan risiko konsumsi gula berlebih, sehingga lebih sadar dalam mengatur pola makan (Akmilnia et al., 2023). Tingginya konsumsi makanan dan minuman manis pada mahasiswi non gizi atau mahasiswi olahraga pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh tingginya kebutuhan energi akibat aktivitas

fisik yang dilakukan. Aktivitas olahraga yang intens menyebabkan peningkatan penggunaan glikogen otot sehingga tubuh membutuhkan asupan karbohidrat sebagai sumber energi untuk mendukung performa dan pemulihan setelah aktivitas. Kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswi olahraga memilih makanan dan minuman tinggi gula karena memberikan energi secara cepat dan mudah dikonsumsi, terutama setelah melakukan aktivitas fisik (Fawwaz & Dini, 2025; Putri, 2024).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa latar belakang pendidikan gizi memiliki pengaruh terhadap asupan gula tambahan. Mahasiswi gizi cenderung lebih mampu mengontrol konsumsi makanan manis dibandingkan mahasiswi non gizi, sehingga edukasi gizi tampaknya menjadi salah satu cara preventif untuk mencegah asupan gula berlebih. Oleh karena itu, intervensi edukasi mengenai pembatasan gula tambahan sangat penting bagi mahasiswa non gizi.

Tabel 7. Perbedaan Asupan Gula Tambahan antara Mahasiswi Gizi dan Non Gizi

Kelompok	Mean ± SD	P-value
Gizi	46,0 ± 76,0	0,149
Non Gizi	40,0 ± 67,0	

Berdasarkan analisis perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswi gizi dan non gizi menunjukkan bahwa, hasil uji *mann-whitney* diperoleh nilai $p=0,149$ ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan secara signifikan tingkat stres akademik antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Kondisi ini dapat terjadi karena stres akademik pada mahasiswi dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Serta faktor eksternal seperti tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, pengaruh dosen pembimbing, keterbatasan waktu, dan ketersediaan referensi berperan dalam meningkatkan stres daripada perbedaan program studi (Widiastuti et al., 2025). Dengan kata lain, baik mahasiswi gizi maupun non gizi sama-sama menghadapi tekanan akademik yang berasal dari proses

perkuliahan, sehingga tingkat stres yang muncul cenderung setara.

Perbedaan yang paling terlihat antara mahasiswi gizi dan non gizi dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik. Dimana mahasiswi non gizi pada penelitian ini merupakan mahasiswi jurusan olahraga, meskipun sedang menempuh semester tingkat akhir mereka masih aktif melakukan aktifitas fisik kerja paruh waktu seperti pelatih renang dan *gym*. Hal ini sejalan dengan penelitian dimana mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah, dengan uji regresi menunjukkan kebiasaan olahraga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa ($p=0,000$) (Fatah et al., 2025). Namun demikian, karena kedua kelompok sama-sama didominasi stres sedang, maka dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik merupakan isu yang relatif merata pada mahasiswi lintas program studi (Dewi et al., 2025). Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan teman, lingkungan belajar yang kondusif, serta manajemen mengelola stres yang baik bagi mahasiswi.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Rata-rata asupan gula tambahan mahasiswi gizi adalah 41,6 g/hr, sedangkan non gizi 62,3 g/hr; (2) Sebanyak 77,3% mahasiswi gizi dan 93,2% non gizi mengalami tingkat stres akademik sedang; (3) Tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik pada mahasiswi gizi; (4) Tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan gula tambahan dan tingkat stres akademik pada mahasiswi non gizi; (5) Terdapat perbedaan signifikan asupan gula tambahan antara mahasiswi gizi dan non gizi; (6) Tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres akademik antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Saran

Selain dari faktor stres akademik, asupan gula tambahan responden juga mungkin dipengaruhi oleh frekuensi aktifitas fisik.

Sedangkan penelitian ini tidak dilakukan observasi terkait frekuensi aktifitas fisik. Maka dari itu, bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat berhubungan dengan variabel penelitian seperti faktor aktifitas fisik maupun mengidentifikasi lebih lanjut mengenai jenis strategi koping yang akan dilakukan oleh responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, L. M. (2022). *Perbedaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi Dan Psikologi Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Adwinda, M. D., & Srimiati, M. (2019). Hubungan Lingkar Perut, Konsumsi Gula dan Lemak dengan Kadar Glukosa Darah Pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Jakarta II. *Nutrire Diaita*, 11(1), 7–11. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/view/2750/2342>
- Akmilnia, M., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Stres dan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak dengan Status Gizi Mahasiswa*. Institut Pertanian Bogor.
- Ardiansyah, E. R. S. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Konsumsi Makanan Manis dan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Mandalahayu Bekasi*.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Campos-Ramírez, C., Palacios-Delgado, J., Caamaño-Perez, M. del C., Camacho-Calderon, N., Villagrán-Herrera, M. E., Aguilar-Galarza, A., García-Gasca, T., & Anaya-Loyola, M. A. (2023). Perceived Stress Is Directly Associated with Major Consumption of Sugar-Sweetened Beverages among Public University Students. *Behavioral Sciences*, 13(3), 232. <https://doi.org/10.3390/bs13030232>
- Dewi, N. P. N. S., Saputra, K., & Juniarta, G. N. (2025). Gambaran Tingkat Dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama PSSKPPN Dalam Menjalani Semester Awal. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 13(1), 110–118. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i01.p15>
- Djoar, R. K., & Anggrani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Efendy, H. K., Ventyaningsih, A. D. I., & Habibie, I. Y. (2024). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Brawijaya Smart School Kota Malang. *Universitas Brawijaya*.
- Fatah, M. A., Hamidi, A., & Williyanto, S. (2025). Pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(5).
- Fawwaz, N. A., & Dini, C. Y. (2025). Studi Kualitatif Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Atlet Non-Elite dengan Riwayat Asupan Defisit Zat Gizi Makro di UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Giz*, 3(1), 199–223.
- FDA. (2023). *Added Sugars on the Nutrition Facts Label*. 1–3. www.FDA.gov/NutritionFactsLabel
- Haldin, B. A. F. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis terhadap Status Gizi pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta*. [https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/e\)%20Bizlhi%20Aulia%20Fitriani%20Haldin_201902008_Skripsi_S1%20Gizi_2023.pdf](https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/e)%20Bizlhi%20Aulia%20Fitriani%20Haldin_201902008_Skripsi_S1%20Gizi_2023.pdf)
- Hidayah, P., Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2025). Self-Healing As A Solution To Overcome Stress In Final Semester Physical

- Education Students At University. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(01), 1–9. <https://doi.org/10.21009/GJIK.161.01>
- Kemendes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Kemendes. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kemendes. (2023). *SKI 2023 Dalam Angka*.
- Lim, M. C., Parsons, S., Goglio, A., & Fox, E. (2021). Anxiety, stress, and binge eating tendencies in adolescence: a prospective approach. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00444-2>
- Peni, G. K. (2023). *Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Pratista, M. D. T., Febriyanti, E., & Malini, F. N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Sugar-Sweetened Beverages pada Mahasiswa di Kota Medan. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(3), 348–355. <https://doi.org/10.25077/mka.v45.i3.p348-355.2022>
- Putri, G. G. (2024). Asupan Gula dan Efek Psikologis Pada Tubuh Manusia (Sugar Intake and the Psychological Effect in Human Body). *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(01), 918–926. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.6171>
- Rheabaks, S. J., Herlina, S., & Damayanti, D. S. (2023). *Tingkat Stres Berhubungan terhadap Perilaku Emotional Eating dan Kadar Glukosa Darah pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Islam Malang*. Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>
- Widiastuti, M., Fitria, D., & Setaningsih, T. (2025). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3).
- Woods, D. (2024). The Difference Between Natural and Added Sugars. *Welia Health Dietitian*.