

Hubungan *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik dengan Asupan Energi Mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya

Asha Maula Hanifa¹, Rahayu Dewi Soeyono¹, Choirul Anna Nur Afifah¹, Salma Shafrina Aulia¹

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

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa rentan mengalami ketidakseimbangan asupan energi akibat berbagai faktor, seperti *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik. Mahasiswa Pendidikan Sendratasik memiliki aktivitas praktik yang tinggi sehingga memerlukan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik dengan asupan energi pada mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya. **Metode:** Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 93 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data *body image* diperoleh menggunakan *Body Shape Questionnaire* (BSQ), aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), stres akademik menggunakan *The Perceived of Academic Stress Scale* (PASS), dan asupan energi menggunakan *multiple 24-hour food recall*. Analisis data menggunakan uji Spearman rank. **Hasil:** 53,8% responden memiliki *body image* negatif, 41,9% memiliki aktivitas fisik sedang, 80,6% mengalami stres akademik tinggi, dan 43% memiliki asupan energi baik. Terdapat hubungan antara *body image* dengan asupan energi ($p < 0,001$, $r = -0,441$) dan aktivitas fisik dengan asupan energi ($p < 0,001$, $r = -0,410$), sedangkan stres akademik tidak berhubungan dengan asupan energi ($p = 0,094$). **Kesimpulan:** *Body image* dan aktivitas fisik berhubungan dengan asupan energi, sedangkan stres akademik tidak berhubungan dengan asupan energi pada mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya.

Kata Kunci : *body image*; aktivitas fisik; stres akademik; asupan energi; mahasiswa.

Abstract

Background: College students are prone to energy intake imbalances due to various factors, such as *body image*, physical activity, and academic stress. Students in the Sendratasik Education have high levels of practical activities, requiring energy intake that meets their bodies' needs. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between *body image*, physical activity, and academic stress with energy intake among students in the 2024 cohort of the Sendratasik Education at Surabaya State University. **Method:** This analytical observational study with a *cross-sectional* design involved 93 students selected using *total sampling* with inclusion and exclusion criteria. Data on *body image* were collected using the *Body Shape Questionnaire* (BSQ); physical activity using the *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF); academic stress using the *Perceived Academic Stress Scale* (PASS); and energy intake using a *multiple 24-hour food recall*. Data analysis was performed using the Spearman rank test. **Results:** 53.8% of respondents had a negative *body image*, 41.9% engaged in moderate physical activity, 80.6% experienced high academic stress, and 43% had an adequate energy intake. There was a relationship between *body image* and energy intake ($p < 0.001$, $r = -0.441$) and between physical activity and energy intake ($p < 0.001$, $r = -0.410$), whereas academic stress was not associated with energy intake ($p = 0.094$). **Conclusion:** *Body image* and physical activity are associated with energy intake, whereas academic stress is not associated with energy intake among students in the 2024 cohort of the Sendratasik Education at Surabaya State University.

Keyword : *body image*; physical activity; academic stress; energy intake; college students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa termasuk dalam kategori usia dewasa muda, yaitu 18 hingga 25 tahun dan sedang mengalami perkembangan fisik, psikologis, serta sosial yang dapat memengaruhi pola hidup dan perilaku (Koerniawati, 2020). Perubahan tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami permasalahan gizi akibat perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi emosional yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik maupun lingkungan pergaulan (Rizanty & Srimati, 2021). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya ketidakseimbangan asupan energi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan energi (Fitriani & Mardiana, 2024).

Asupan energi merupakan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh serta menunjang aktivitas sehari-hari (Almatsier, 2021). Ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi dapat menyebabkan berbagai dampak, seperti penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, gangguan konsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik (Makhrajani Majid et al., 2018). Penelitian Rizanty dan Srimati (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami ketidakseimbangan asupan energi akibat frekuensi makan yang rendah, porsi makan yang tidak adekuat, serta pemilihan jenis makanan yang kurang sehat.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi asupan energi mahasiswa adalah *body image*. *Body image* adalah persepsi individu terhadap ukuran, bentuk dan penampilan tubuh yang mencakup pikiran, perasaan, serta sikap terhadap tubuhnya (Grogan dalam Alidia, 2018)). Persepsi *body image* yang negatif dapat memicu pola makan yang kurang sehat, seperti membatasi asupan makanan dan melewati jadwal makan, maupun diet yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penelitian Zahrah & Muniroh (2020) serta Fitriani & Mardiana (2024) menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa, di mana individu dengan *body image* negatif cenderung memiliki asupan

energi yang tidak memenuhi dengan kebutuhannya.

Selain *body image*, aktivitas fisik juga memengaruhi kebutuhan energi seseorang. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2023). Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang, semakin besar kebutuhan energinya sehingga harus diimbangi dengan asupan energi yang memadai (Almatsier, 2021). Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi aktivitas fisik kurang pada kelompok usia 20–24 tahun masih tergolong tinggi, sehingga keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi perlu menjadi perhatian.

stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan perkuliahan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. (Sailo & Varghese, 2024). Kondisi tersebut dapat memengaruhi perilaku makan mahasiswa, baik berupa penurunan nafsu makan maupun peningkatan konsumsi makanan sebagai mekanisme *coping*, sehingga berpotensi menyebabkan ketidaksesuaian asupan energi (Ramadhani & Mastuti, 2022).

Mahasiswa Pendidikan Sendratasik Universitas Negeri Surabaya memiliki karakteristik pembelajaran yang didominasi kegiatan praktik, seperti tari, teater, dan musik, sehingga membutuhkan pengeluaran energi yang relatif tinggi. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa padatnya jadwal perkuliahan, latihan praktik, dan persiapan pementasan menyebabkan sebagian mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena dianggap praktis. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan perhatian terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik yang memengaruhi pola makan, sementara tekanan akademik berpotensi mengubah kebiasaan makan mereka. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik merupakan faktor yang berpotensi memengaruhi asupan energi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Sendratasik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik dengan asupan energi pada mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Pendidikan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya di bulan Mei 2026. Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik Pusat Komisi Etik Penelitian Universitas Negeri Surabaya dengan nomor 084/UN38.16/KEP/EC/2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 yang berjumlah 93 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) bersedia berpartisipasi sebagai responden dan menyetujui *informed consent*; (2) berstatus mahasiswa aktif Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya; dan (3) bersedia mengikuti prosedur penelitian, termasuk wawancara dan pengisian kuesioner.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik. Asupan energi dalam penelitian ini sebagai variabel dependen. *Body image* diukur menggunakan instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) dengan kategori *body image* positif (skor <110) dan negatif (skor ≥110). Aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) dan diklasifikasikan menjadi aktivitas ringan (<600 MET-menit/minggu), sedang (600–<3000 MET-menit/minggu), dan berat (≥3000 MET-menit/minggu). Stres akademik diukur menggunakan instrumen *Perceived Sources of Academic Stress* (PASS) dan dikategorikan menjadi stres rendah (skor 18–45) dan stres tinggi (skor 46–90). Asupan energi diperoleh

melalui wawancara menggunakan metode *multiple 24-hour food recall* sebanyak dua kali, masing-masing pada hari kerja (*weekday*) dan hari libur (*weekend*). Data hasil *food recall* dianalisis menggunakan aplikasi *NutriSurvey*, kemudian dikategorikan menjadi kurang (80% AKE), baik (80–110% AKE), dan lebih (>110% AKE).

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik secara mandiri oleh responden, sedangkan data asupan energi didapatkan dengan wawancara menggunakan metode *multiple 24-hour food recall*. Data dianalisis melalui analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, dan stres akademik dengan asupan energi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	75	80,6
Laki - laki	18	19,4
Usia		
19 Tahun	18	19,4
20 Tahun	57	61,2
21 Tahun	18	19,4
Total	93	100

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 75 orang (79,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 18 orang (20,4%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 57 orang (61,3%), sedangkan responden dengan usia 19 tahun dan 21 tahun diketahui masing-masing berjumlah 18 orang (19,4%).

Tabel 2. Gambaran Variabel

Variabel	Jumlah (n)	%
Body Image		
Positif	43	46,2

Variabel	Jumlah (n)	%
Negatif	50	53,8
Aktivitas Fisik		
Ringan	26	28
Sedang	39	41,9
Berat	28	30,1
Stres Akademik		
Rendah	18	19,4
Tinggi	75	80,6
Asupan Energi		
Kurang	31	33,3
Baik	40	43
Lebih	22	23,7
Total	93	100

Gambaran *body image* pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 43 responden (46,2%) memiliki *body image* positif, sedangkan 50 responden (53,8%) memiliki *body image* negatif. Distribusi aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 39 responden (41,9%), sebanyak 28 responden (30,1%) memiliki tingkat aktivitas fisik berat dan aktivitas fisik ringan sebanyak 26 responden (28%). Gambaran stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik tinggi, yaitu sebanyak 75 responden (80,6%), sedangkan 18 responden (19,4%) mengalami stres akademik rendah. Sementara itu, distribusi asupan energi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi baik, yaitu terdapat 40 responden (43%), diikuti asupan energi kurang sebanyak 31 responden (33,3%) dan terdapat 22 responden (23,7%) memiliki asupan energi dalam kategori lebih.

Tabel 3. Hubungan *Body Image* dengan Asupan Energi

Asupan Energi	<i>Body Image</i>				Total	
	Positif		Negatif			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	5	5,4	26	28	31	33,3
Baik	22	23,7	18	19,4	40	43
Lebih	16	17,2	6	6,5	22	23,7
<i>p-value = <0,001</i>						
<i>r = -0,441</i>						

Berdasarkan Tabel 3, pada kategori *body image* negatif terdapat 26 responden (28%) yang memiliki asupan energi kurang, 18 responden (19,4%) memiliki asupan energi baik, dan 6

responden (6,5%) memiliki asupan energi lebih. Sementara itu, pada kategori *body image* positif terdapat 5 responden (5,4%) yang memiliki asupan energi kurang, 22 responden (23,7%) memiliki asupan energi baik, dan 16 responden (17,2%) memiliki asupan energi lebih. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,441$ dengan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan asupan energi pada mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan asupan energinya semakin rendah. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,441 mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel memiliki kekuatan korelasi termasuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahrah dan Muniroh (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan asupan energi mahasiswa ($p = 0,007$). Fitriani dan Mardiana (2024) juga melaporkan bahwa *body image* berhubungan dengan tingkat kecukupan energi mahasiswa ($p = 0,023$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *body image* negatif cenderung melakukan pembatasan konsumsi makanan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal sehingga berisiko mengalami asupan energi yang kurang.

Mahasiswa Sendratasik sering terlibat dalam kegiatan seni pertunjukan yang menuntut mereka tampil di depan publik, sehingga lebih memperhatikan penampilan fisik dan lebih mudah terpengaruh oleh standar tubuh ideal. Akibatnya, mahasiswa dengan *body image* negatif cenderung membatasi konsumsi makanan untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan sehingga asupan energinya menjadi lebih rendah. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Santrock (2019), yang menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik sebagai bagian dari pembentukan identitas diri dan kepercayaan diri.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi

Asupan Energi	Aktivitas Fisik						Total	
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	3	3,2	13	14	15	16,1	31	33,3
Baik	12	12,9	16	17,2	12	12,9	40	43
Lebih	11	11,8	10	10,8	1	1,1	22	23,7
<i>p-value = <0,001</i>								
<i>r = -0,410</i>								

Berdasarkan Tabel 4, pada kategori aktivitas fisik berat terdapat 15 responden (16,1%) yang memiliki asupan energi kurang, 12 responden (12,9%) memiliki asupan energi baik, dan 1 responden (1,1%) memiliki asupan energi lebih. Pada kategori aktivitas fisik sedang terdapat 13 responden (14%) yang memiliki asupan energi kurang, 16 responden (17,2%) memiliki asupan energi baik, dan 10 responden (10,8%) memiliki asupan energi lebih. Sementara itu, pada kategori aktivitas fisik ringan terdapat 3 responden (3,2%) yang memiliki asupan energi kurang, 12 responden (12,9%) memiliki asupan energi baik, dan 11 responden (11,8%) memiliki asupan energi lebih. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,410$ dengan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan asupan energi pada mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik mahasiswa, maka kecenderungan asupan energinya semakin rendah. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,410$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan termasuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Fitriani dan Mardiana (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecukupan energi mahasiswa ($p = 0,510$). Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Namun, temuan penelitian ini sejalan dengan teori keseimbangan energi menurut (Almatsier, 2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik seseorang, semakin besar kebutuhan energi yang harus dipenuhi

melalui konsumsi makanan. Apabila asupan energi tidak mampu mengimbangi pengeluaran energi akibat aktivitas fisik yang tinggi, maka dapat terjadi defisit energi.

Mahasiswa Pendidikan Sendratasik selain mengikuti perkuliahan teori, mahasiswa secara rutin menjalani praktik tari, musik, teater, serta latihan pementasan yang padat, terutama menjelang Ujian Akhir Semester (UAS). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan pola makan yang kurang teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Multazami, 2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada usia dewasa awal cenderung mengalami perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres akibat tuntutan perkuliahan.

Tabel 5. Hubungan Stres Akademik dengan Asupan Energi

Asupan Energi	Stres Akademik				Total	
	Rendah		Berat			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	3	3,2	28	30,1	31	33,3
Baik	9	9,7	31	33,3	40	43
Lebih	18	19,4	16	17,2	22	23,7
<i>p-value = 0,094</i>						

Berdasarkan Tabel 5, pada kategori stres akademik tinggi terdapat 28 responden (30,1%) yang memiliki asupan energi kurang, 31 responden (33,3%) memiliki asupan energi baik, dan 16 responden (17,2%) memiliki asupan energi lebih. Sementara itu, pada kategori stres akademik rendah terdapat 3 responden (3,2%) yang memiliki asupan energi kurang, 9 responden (9,7%) memiliki asupan energi baik, dan 6 responden (6,5%) memiliki asupan energi lebih. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai $p = 0,094$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan asupan energi pada mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasmawati et al. (2021) terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Parepare, yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan asupan energi ($p =$

0,693). Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa tingkat stres tidak selalu diikuti oleh perubahan asupan energi yang sama pada setiap individu. Sebagian mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan sebagian lainnya tetap mempertahankan pola makan atau bahkan meningkatkan konsumsi makanan sebagai respons terhadap stres. Perbedaan respons tersebut berkaitan dengan mekanisme *coping* yang dimiliki setiap individu dalam menghadapi stres (Ramadhani & Mastuti, 2022).

Mahasiswa Pendidikan Sendratasik menjalani aktivitas perkuliahan dan latihan pementasan yang padat, terutama menjelang Ujian Akhir Semester (UAS). Meskipun sebagian besar responden mengalami stres akademik yang tinggi, kondisi tersebut tidak selalu memengaruhi asupan energi. Oleh karena itu, hubungan antara stres akademik dan asupan energi dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh tidak menunjukkan hasil yang signifikan.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *body image* dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan energi mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2024 Universitas Negeri Surabaya. Hubungan negatif pada kedua variabel menunjukkan bahwa semakin negatif *body image* dan semakin tinggi aktivitas fisik, maka asupan energi mahasiswa cenderung semakin kurang. Sebaliknya, mahasiswa dengan *body image* yang lebih positif cenderung memiliki asupan energi yang lebih baik, sedangkan peningkatan aktivitas fisik berkaitan dengan kecenderungan asupan energi yang lebih rendah. Sementara itu, stres akademik tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan asupan energi mahasiswa.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, upaya peningkatan asupan energi pada mahasiswa perlu memperhatikan faktor *body image* dan aktivitas fisik. Edukasi gizi tidak hanya

difokuskan pada pemenuhan kebutuhan energi sesuai tingkat aktivitas fisik, tetapi juga perlu disertai dengan pembentukan *body image* yang positif agar mahasiswa dapat menerima kondisi tubuhnya dan menerapkan pola makan yang sehat sesuai kebutuhan. Program studi dapat mendukung upaya tersebut melalui kegiatan edukasi atau promosi kesehatan yang mengintegrasikan materi gizi seimbang, aktivitas fisik, dan *body image* positif. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi asupan energi responden, seperti pengetahuan gizi, kebiasaan makan (*food habits*), kondisi ekonomi, pengaruh teman sebaya, dan dukungan keluarga, serta menggunakan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang lebih spesifik sesuai karakteristik mahasiswa agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2).
<https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Almatsier, S. (2021). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Number 2).
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Fitriani, D. M., & Mardiana. (2024). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Tingkat Kecukupan Energi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 4(1).
- Fricella, A. (2021). Hubungan Tingkat Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Sumatera Utara Medan. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Graig, C., Marshall, A., Sjostrom, M., Bauman, A., Booht, M., Ainsowrth, B., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country re... : medicine & science in sports & exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8).
- Hasmawati, Usman, & Fitriani Umar. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.409>
- Kemendes RI. (2023). Kementerian Kesehatan Rilis Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. In <https://Upk.Kemkes.Go.Id/New/Kementerian-Kesehatan-Rilis-Hasil-Survei-Status-Gizi-Indonesia-Ssgi-Tahun-2022> (Vol. 2022).
- Koerniawati, R. D. dan S. M. H. (2020). Pemetaan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNTIRTA. *JurnalGiziKerjadanProduktivitas*, 1(1), 16-22.
- Makhrajani Majid, Suherna, & Haniarti. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1).
- <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Rizanty, F., & Srimati, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi STIKES Binawan. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 1(1).
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3). <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Mc Graw Hill Education*.
- WHO. (2023). Physical activity. Word Health Organization: WHO. *Cureus*, 15(1).
- Zahrah, A., & Muniroh, L. (2020). Body image mahasiswa gizi serta kaitannya dengan asupan energi dan status gizi. In *Media Gizi Indonesia* (Vol. 15, Number 2).