



## Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji di Yogyakarta

Nabila Marella Adristi<sup>\*</sup>, Khoirun Nisa Alfitri, Agil Dhiemitra Aulia Dewi

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

\*Email (Penulis Korespondensi): nblamaaa@gmail.com

**Abstrak.** Di Yogyakarta sebanyak 44,2% mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji. Beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut diantaranya kualitas tidur yang buruk serta tingkat stress yang tinggi dikarenakan beban tugas. Tujuan penelitian ini menelaah kaitan tingkat stress dan kualitas tidur dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Yogyakarta. Metode pada penelitian ini yaitu kuantitatif observasional serta pendekatan cross-sectional menggunakan purposive sampling. Data yang dikumpulkan dengan kuesioner PSS-10 untuk stress, PSQI untuk kualitas tidur dan Q-FFQ untuk makanan cepat secara online dengan menggunakan media google form yang disebar ke seluruh mahasiswa yang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Hasil dianalisis menggunakan korelasi pearson. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Yogyakarta yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang memiliki anak dan terdiagnosis stres oleh dokter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69,5% mahasiswa memiliki tingkat stress sedang, sebanyak 95,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 73,7% mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji. Dari hasil analisis tingkat stress dengan frekuensi makanan cepat saji didapatkan p-value sebesar 0.2785, didapatkan p-value sebesar 0.9229 dari analisis kualitas tidur dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Disimpulkan tingkat stres dan kualitas tidur tidak menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa di Yogyakarta. Peneliti menyarankan diadakannya workshop coping skills untuk pengelolaan stress akademik dan penyediaan makanan sehat di lingkungan kampus.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur; Tingkat Stress; Makanan Cepat Saji; Mahasiswa

**Abstract.** In Yogyakarta, 44.2% of university students regularly consume fast food. This behavior is influenced by several factors, including poor sleep quality and increased stress levels associated with academic workload. This study aimed to examine the relationship between stress levels, sleep quality, and fast food consumption patterns among college students in Yogyakarta. A quantitative observational approach with a cross-sectional design was employed using purposive sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) to assess stress levels, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate sleep quality, and a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (Q-FFQ) to measure fast food consumption. The questionnaires were distributed via Google Forms to university students in Yogyakarta. Data analysis was conducted using Pearson correlation. The inclusion criteria comprised active university students in Yogyakarta who consented to participate, while the exclusion criteria included students with children and those clinically diagnosed with stress. The results showed that 69.5% of respondents experienced moderate stress levels, 95.8% reported poor sleep quality, and 73.7% frequently consumed fast food. Statistical analysis indicated no significant association between stress levels and fast food consumption frequency ( $p = 0.2785$ ), nor between sleep quality and fast food

consumption frequency ( $p = 0.9229$ ). These findings suggest that stress levels and sleep quality were not associated with fast food consumption patterns among university students in Yogyakarta. The study recommends implementing stress management training and increasing the availability of healthy food options on campus.

**Keywords:** Sleep Quality; Stress Levels; Fast Food; Collage Student

## 1. Pendahuluan

Perkembangan zaman telah memasuki era modern salah satunya fenomena konsumsi makanan cepat saji semakin berkembang pesat karena kecanggihan teknologi yang modern saat ini. Pola konsumsi masyarakat Indonesia berubah karena makanan cepat saji. Semakin banyak restoran *makanan cepat saji* yang sangat mempengaruhi pola hidup masyarakat. Kebanyakan masyarakat menginginkan makanan secara cepat dan praktis tanpa memikirkan kandungan makanan yang mereka konsumsi. Makanan cepat saji biasanya dikonsumsi oleh kalangan dewasa atas terutama mahasiswa (Fitriana *et al*, 2022).

Mahasiswa adalah kelompok yang memiliki aktivitas cukup padat dan berat. Menurut penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji karena harganya murah, pengaruh teman sebaya, cepat, praktis, rasa yang enak, uang saku. Rasa yang enak pada makanan cepat saji dipengaruhi oleh tingginya *monosodium glutamat* (MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat adiktif yang menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih pada sajian tersebut (Pamelia, 2018). Menurut *survey* yang telah dilakukan pada tahun 2018 di Yogyakarta oleh Widyastuti mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji diperoleh prevalensi sebesar 44,2% (Widyastuti, 2018). Beberapa faktor yang menyebabkan konsumsi makanan cepat saji adalah kualitas tidur dan tingkat *stress*.

Kualitas tidur yang baik memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan fisik, kemampuan kognitif, dan kondisi psikologis. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dapat menimbulkan gangguan psikologis serta penurunan fungsi kognitif dan fisiologis tubuh (Crivello *et al.*, 2019). Tidur adalah salah satu istirahat yang baik bagi tubuh manusia. Saat seseorang berada dalam kondisi tidur, respons tubuh terhadap rangsangan dari luar cenderung menurun atau menjadi relatif tidak aktif. Keadaan ini memungkinkan tubuh memanfaatkan waktu tidur untuk mengoptimalkan berbagai fungsi biologis yang tidak dapat berlangsung secara maksimal ketika terjaga, dengan cara mengalokasikan energi sesuai dengan kebutuhan fisiologis (Badzlina *et al*, 2022). Tidur berperan sebagai proses pemulihan yang membantu mengembalikan stamina tubuh. Durasi tidur yang tidak mencukupi dapat mengganggu keseimbangan hormon leptin dan ghrelin, sehingga berpotensi meningkatkan nafsu makan (Simanoah, Muniroh, Rifqi, 2022). Fenomena gangguan kualitas tidur pada mahasiswa sangat sering terjadi. Penelitian yang dilakukan di Riau menyebutkan bahwa sebanyak 82,2% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Sedangkan fenomena stres di kalangan mahasiswa juga banyak terjadi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Yogyakarta tahun 2023 sebanyak 71,25% mahasiswa dari 80 responden mengalami stress (Beatrice, 2023). Stress adalah suatu hasil interaksi individu dan lingkungan sekitarnya dan menyebabkan

ketidakharmonisan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial. *Stress* juga merupakan reaksi tubuh terhadap kondisi pemikiran yang menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, serta kecemasan. Stres yang dirasakan seseorang akan mendorongnya untuk mencari solusi agar *stress* tersebut hilang atau berkurang (Vidal *et al.*, 2018).

Ini berhubungan dengan peningkatan hormon *kortisol* yang dapat mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan (Ans *et al.*, 2018). Hormon tersebut dapat menghambat kerja dari serotonin yang berperan mempengaruhi *mood* atau suasana hati seseorang karena sifatnya menenangkan dan mengontrol rasa gelisah. Efek lain dari adanya *kortisol* adalah menyebabkan pelepasan hormon *neuropeptide Y* dan hormon *galanin* yang dapat membuat seseorang ingin mengonsumsi makanan berlemak dan makanan yang manis (Kai *et al.*, 2024).

Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta. Yogyakarta merupakan kota pendidikan yang dimana banyak mahasiswa menempuh pendidikan terutama perguruan tinggi. Dikarenakan mahasiswa identik dengan tugas yang banyak hal ini dapat berpengaruh kualitas tidur dan tingkat *stress*. Mahasiswa juga cenderung memilih makanan yang praktis seperti makanan cepat saji. Belum banyak penelitian dengan studi *cross-sectional* yang mengeksplorasi hubungan antara stres, tidur, dan fast food pada populasi mahasiswa yang rentan stres dan pola tidur buruk. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat *Stress* dan Kualitas Tidur dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa di Yogyakarta.

## 2. Metode

Penelitian ini melalui metode kuantitatif observasional serta pendekatan *cross-sectional*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif S1, D3, dan D4 yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Yogyakarta yang bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang telah memiliki anak dan mahasiswa yang memiliki sakit mental yang telah terdiagnosis dokter. Besar sampel minimal pada penelitian ini adalah 95 responden. Pengumpulan data dengan cara penyebaran formulir *online* melalui *google-form* yang terdiri dari 3 kuesioner yaitu 1. *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan indikator jarang 1-2x/bulan (skor <30), kadang-kadang dengan frekuensi 1-2x/minggu (skor 31-59), sering dengan frekuensi 3-4x/minggu (skor 60-89), selalu dengan 1x/hari (skor 90-120) (Prima *et al.*, 2018). Untuk kuesioner FFQ pada penelitian ini telah dimodifikasi pada jenis makanannya setelah dilakukan food test dan uji coba. 2. *Perceived Stress Scale* (PSS)-10 questionnaire guna menakar tingkat stres dengan indikator ringan (skor 0-13), sedang (skor 14-26), berat (>27) (Purnami *et al.*, 2019). 3. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire guna menakar kualitas tidur dengan indikator baik (skor <5) dan buruk (skor >5) (Sukmawati *et al.*, 2019). Analisis yang dilakukan dengan korelasi *pearson*. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dengan nomor izin etik No.4587/KEP-UNISA/VI/2025.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Kriteria Responden

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Mahasiswa di Yogyakarta berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan.

Kategori	Frekuensi (n = 95)	% Jenis kelamin
Perempuan	65	68,4
Usia Laki-laki	30	31,6
18-19 tahun	17	17,9
20-21 tahun	36	37,9
22-23 tahun	38	40
24 tahun	4	4,2
<b>Pendidikan</b>		
D3	1	1
D4	5	5,3
S1	89	93,7
<b>Universitas</b>		
UGM	5	5,3
UII	10	10,5
UNY	25	26,3
UNISA	50	52,6
UMY	5	5,3

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa karakteristik jenis kelamin responden terdiri dari perempuan 65 responden (68,4%). Untuk kategori usia paling banyak didominasi usia 22-23 tahun sebanyak 38 responden (40%) yang dimana merupakan usia mahasiswa pada tingkat akhir. Sedangkan karakteristik pendidikan responden yaitu didominasi oleh S1 sebanyak 89 responden (93,7%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Kualitas Tidur, dan Tingkat *Stress* Mahasiswa di Yogyakarta.

Kategori	Frekuensi (n = 95)	%
<b>Frekuensi <i>Fast Food</i></b>		
Sering	70	73,7
Kadang-kadang	25	26,3
<b>Kualitas Tidur</b>		
Buruk	91	95,8
Baik	4	4,2
<b>Tingkat Stress</b>		
Berat	24	25,3
Sedang	66	69,5

Kategori	Frekuensi (n = 95)	%
Ringan	5	5,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan kategori sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 70 responden (73,7%). Untuk makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa berdasarkan data yang telah diperoleh diantaranya makanan ringan dan keripik. Responden dengan kategori kualitas tidur buruk mendominasi yaitu sebanyak 91 responden (95,8%). Untuk kualitas tidur mahasiswa didominasi oleh kategori buruk karena berdasarkan data yang diperoleh dari 7 komponen kualitas tidur rata-rata memperoleh skor lebih dari 5. Responden paling banyak terdapat pada kategori tingkat *stress* sedang dengan jumlah 66 responden (69,5%). Untuk frekuensi *stress* paling banyak diperoleh sedang karena dari data yang telah diperoleh setelah menghitung seluruh pertanyaan yang ada pada kuesioner skor responden rata-rata berada pada angka 14-26 yang dimana dalam kategori tersebut termasuk dalam sedang.

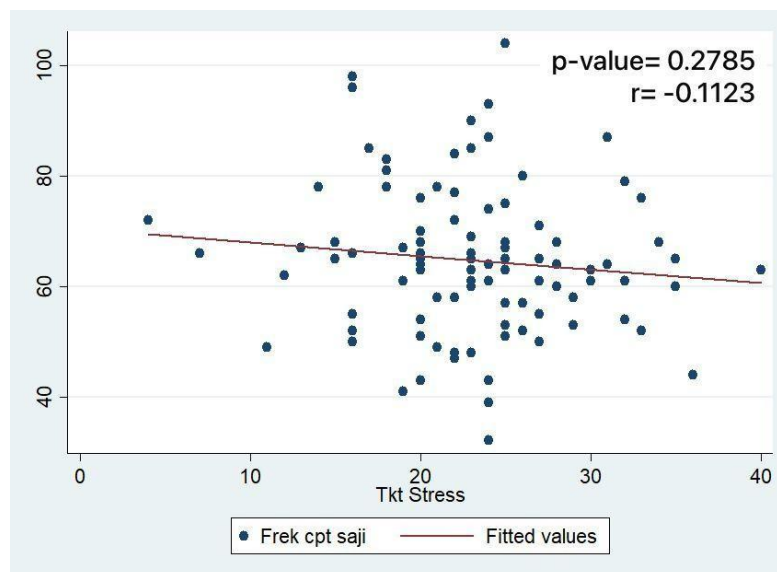
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh 95 responden, maka jumlah responden telah mencukupi besar sampel minimal yang dibutuhkan. Pada tabel mengenai distribusi frekuensi makanan cepat saji menunjukkan bahwa 70 mahasiswa (73,7%) sering mengonsumsi makanan cepat saji. Frekuensi konsumsi *fast food* pada penelitian ini didapatkan berdasarkan data yang telah didapat selama satu bulan terakhir pada responden menunjukkan hasil lebih sering mengonsumsi makanan seperti makanan ringan dan keripik dengan frekuensi >7x/bulan. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Pamela (2018) mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji karena harganya murah, pengaruh teman sebaya, cepat, praktis, rasa yang enak, dan faktor uang saku. Cita rasa yang lezat pada makanan cepat saji dipengaruhi oleh kandungan *monosodium glutamat* (MSG), natrium, gula, lemak, serta berbagai zat aditif yang dapat menimbulkan ketergantungan terhadap sensasi rasa gurih dan nikmat dari makanan tersebut (Pamela, 2018). Makanan dan minuman cepat saji yang banyak dikonsumsi akan berdampak buruk pada kesehatan karena memiliki kalori yang tinggi, natrium yang tinggi dan beberapa diantaranya mengandung indeks glikemik yang tinggi. Contohnya pada gorengan untuk 1 sajiannya terdapat 140 kalori karena penyerapan minyak pada saat penggorengan (Abdurrahman *et al*, 2023). Pada makanan ringan, keripik, dan kerupuk mengandung natrium yang tinggi dan dapat membahayakan kesehatan bila dikonsumsi secara berlebihan (Hendriyani *et al*, 2016). Pada kopi kekinian yang dijual di kafe terklasifikasi memiliki *indeks glikemik* sebesar 99,94%, indeks glikemik yang tinggi disebabkan oleh kandungan fruktosa (25 gram) dalam kopi tersebut. Hal ini dapat menyebabkan gangguan metabolisme dalam tubuh (Agung *et al*, 2025).

Berdasarkan distribusi kualitas tidur, diperoleh bahwa sebanyak 91 responden (95,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini ditunjukkan oleh tingginya skor yang dihasilkan dari pengolahan tujuh komponen kuesioner. Ketujuh komponen tersebut mencakup kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi pada siang hari. Untuk skor tertinggi ada pada komponen disfungsi di siang hari dan antusias

penyelesaian masalah, lalu mengenai gangguan tidur serta mengenai kualitas tidur subyektif oleh responden. Selain itu, banyak responden yang memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam. Durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan performa akademik mahasiswa menurun karena mengantuk di siang hari (Badzlina et al, 2022) pada penelitian kami hal ini sejalan dengan komponen disfungsi di siang hari yang didalamnya terdapat gangguan tidur karena rasa kantuk di siang hari. Pada penelitian ini juga ditemukan banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang kesulitan tidur. Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih mudah stress dikarenakan adanya tekanan dari dosen maupun tugas akhir yang harus segera diselesaikan. Pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa tingkat menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa kerap dihadapkan pada beban psikologis yang cukup besar, seperti tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu terbatas serta tekanan dari ekspektasi pembimbing. Kondisi tersebut dapat meningkatkan aktivitas korteks otak, sehingga tubuh sulit memasuki fase relaksasi meskipun waktu tidur telah tiba. Dampaknya, mahasiswa cenderung mengalami gangguan tidur, baik berupa kesulitan untuk tertidur maupun tidur yang kurang nyenyak, yang pada akhirnya menurunkan durasi dan kualitas tidur secara keseluruhan (Siregar & Rengkuan, 2025).

Mengenai tingkat stres mendapat hasil 69,5% dari 95 responden mengalami stres tingkat sedang. Ada 10 pertanyaan yang digunakan dalam kuesioner PSS-10. Tingkat stres dalam penelitian ini digunakan untuk merepresentasikan persepsi individu terhadap kondisi stres yang dialami selama satu bulan terakhir. Dari hasil pengolahan data yang didapatkan ada beberapa pertanyaan yang sangat tinggi skornya yaitu pertanyaan yang berhubungan dengan kontrol dari perasaan mudah tersinggung yang dimiliki oleh responden, tentang rasa gelisah, dan tentang harapan mengenai suatu hal yang dimiliki oleh responden. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Yogyakarta tahun 2023 tingkat stres pada mahasiswa juga tergolong tinggi yaitu 71,25% (Beatrice, 2023). Tingkat stres pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh ketidaksiapan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir kuliah atau skripsi. Banyak responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, mungkin tingginya tingkat stress pada mahasiswa disebabkan oleh 11 hal tersebut. Penelitian yang telah dilakukan oleh Dwiputri *et al* (2023) dengan metode *Chi-square* memperoleh p-value 0,000 yang berarti tingkat stress berhubungan dengan skripsi. Pada penelitian Oktaviona *et al* (2023) menunjukkan bahwa hasil analisis dengan uji *spearman rho* yang berhubungan dengan tingkat stress mahasiswa akhir yaitu optimisme ( $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa optimisme dapat berkembang melalui adanya dukungan dari lingkungan sekitar, terutama dukungan teman sebaya, di mana kondisi lingkungan yang suportif terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan (Bakhshae & Hejazi, 2017).

### 3.2 Hubungan Tingkat Stres dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji



**Gambar 1.** Hubungan Tingkat Stress dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan data hasil penelitian diuji statistik menggunakan uji *pearson correlation* untuk mengetahui arah hubungan kedua variabel. Menunjukkan bahwa nilai *p-value* dari hubungan tingkat stress dengan frekuensi makanan cepat saji didapatkan sebesar 0.2785 maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan, dan nilai *r* adalah -0.1123 yang menunjukkan bahwa tingkat stress dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang negatif yang artinya terdapat kecenderungan semakin tinggi tingkat stress, semakin rendah frekuensi makanan cepat saji. Namun, pada penelitian ini angka tersebut tidak signifikan.

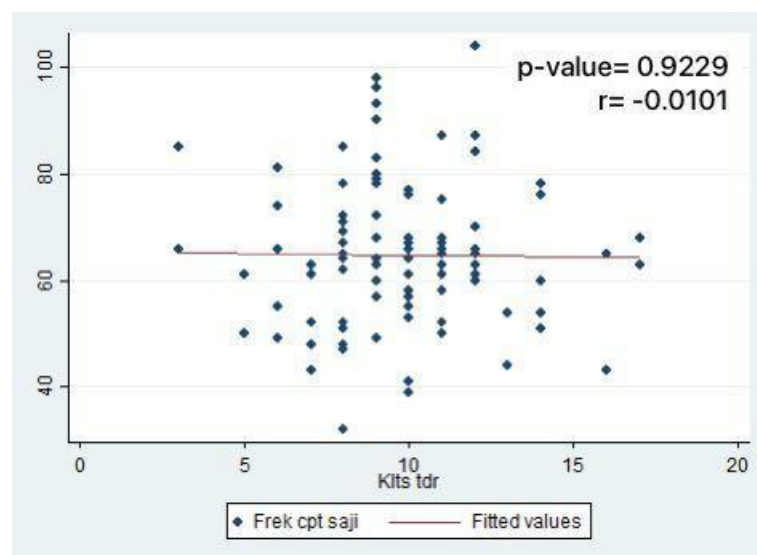
Stres merupakan kondisi yang ditandai oleh adanya tekanan mental dan perasaan tertekan yang dapat dialami oleh setiap individu. Pengelolaan stres yang kurang optimal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti lingkungan sekitar dan cara individu memersepsikan suatu peristiwa, serta berpotensi menimbulkan dampak psikologis dan sosial (Nur et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,2785, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

Hasil dari penelitian kami ditemukan tidak terdapat hubungan antara frekuensi makanan cepat saji dengan tingkat stres sejalan dengan penelitian Kaiser *et al* (2022) yang dimana menyebutkan bahwa hanya responden dengan stres tingkat berat saja yang melakukan *coping mechanism* untuk mengonsumsi banyak makanan terutama fast food, sedangkan dalam penelitian kami lebih banyak responden dengan tingkat stres sedang (69,5%).

Respons individu terhadap stres sangat dipengaruhi oleh *coping mechanism* mereka. Banyak mahasiswa di penelitian ini memilih untuk menghilangkan stres dengan menonton film, mendengarkan musik, tidur dan bercerita pada teman. Responden dalam penelitian ini adalah gen-z yang dimana gen-z dikenal sebagai generasi yang sering *oversharing* pada teman sebaya dan walaupun berperilaku

konsumtif tetap paham akan pentingnya keseimbangan konsumsi makanan (Desky, 2024). Kesadaran diri responden dalam penelitian ini dikatakan cukup karena mereka masih mengonsumsi sayur dan buah walaupun sering mengonsumsi makanan cepat saji. Responden membeli makanan cepat saji dikarenakan malas untuk memasak namun pada saat yang bersamaan mereka juga membeli sayuran matang. Sehingga perilaku konsumsi makanan cepat saji diimbangi dengan perilaku konsumsi makanan sehat.

### 3.3 Hubungan Kualitas Tidur dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji



**Gambar 2.** Hubungan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat

Berdasarkan hasil penelitian diuji statistik menggunakan uji pearson correlation untuk mengetahui arah hubungan kedua variabel. Menunjukkan bahwa nilai p-value dari hubungan kualitas tidur dengan frekuensi makanan cepat saji didapatkan sebesar 0.9229 maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan, dan nilai r adalah -0.0101 yang menunjukkan bahwa kualitas tidur dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji memiliki hubungan yang negatif.

Kualitas tidur yang optimal memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik, kemampuan kognitif, serta kondisi psikologis seseorang. Sebaliknya, tidur dengan kualitas rendah dapat berdampak pada munculnya gangguan psikologis, penurunan fungsi kognitif, dan masalah fisiologis (Crivello et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh nilai p-value sebesar 0,9229, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan perilaku konsumsi *fast food*.

Aktivitas fisik pada responden penelitian ini sangat padat dikarenakan mereka harus kuliah dan mengikuti organisasi kampus, ada juga yang bekerja part time. Di sisi lain, tingginya tingkat aktivitas fisik dapat membuat mahasiswa mengalami kelelahan tubuh yang lebih besar, sehingga proses untuk tertidur pada malam hari menjadi lebih mudah. Namun, di sisi lain, aktivitas fisik yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur mahasiswa. Hal ini terjadi karena tubuh

---

membutuhkan waktu untuk menurunkan suhu inti dan mengurangi kadar hormon seperti adrenalin yang meningkat selama aktivitas fisik berat (Siregar & Rengkuan, 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur semata bukanlah faktor dominan dalam perilaku makan mahasiswa cenderung banyak dipengaruhi. Faktor lain seperti kemudahan jangkauan akses ke *fast food* dan perilaku teman sebaya (Pamelia, 2018). Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta yang dimana mahasiswa mudah mendapatkan makanan cepat saji dengan harga yang relatif murah, sehingga seharusnya jangkauan akses ke *fast food* lebih mudah. Namun, sebagian besar mahasiswa memilih hal lain untuk dijadikan *coping mechanism* yaitu tidur lebih lama setelah kegiatan selesai atau pada saat hari libur.

Kualitas tidur yang rendah secara teoritis berpotensi memengaruhi keseimbangan hormon *ghrelin* dan *leptin* sehingga dapat memicu peningkatan selera makan. Namun demikian, temuan penelitian pada kelompok mahasiswa oleh Khan dan Ali (2023) menunjukkan bahwa keterkaitan antara kualitas tidur dan kebiasaan mengonsumsi junk food tidak lagi bermakna secara statistik ketika faktor lain, seperti tingkat aktivitas fisik harian dan kondisi stres, tidak diperhitungkan dalam analisis.

## Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini secara keseluruhan responden memiliki prevalensi stres yang sedang (69,5%), kualitas tidur yang buruk (95,8%), dan konsumsi *fast food* yang sering (73,7%), maka hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pola hidup tidak sehat di kalangan mahasiswa. Walaupun ketiga faktor tersebut umum, tidak ditemukan hubungan langsung di antara frekuensi makanan cepat saji dengan tingkat *stress* ( $p\text{-value} = 0,2785$  dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kualitas tidur ( $p\text{-value} = 0,9229$ ).

Meskipun tidak ditemukan hubungan antara stres atau kualitas tidur dengan konsumsi *fast food*, tingginya prevalensi ketiganya tetap menjadi isu kritis. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu menyelenggarakan program edukasi yang mengintegrasikan manajemen stres, edukasi gizi, dan peningkatan kualitas tidur secara bersamaan. Intervensi semacam *workshop coping skills*, pengelolaan stres akademik, program aktivitas fisik rutin, serta penyediaan pilihan makanan sehat di lingkungan kampus dapat membantu menurunkan konsumsi makanan cepat saji secara preventif dan promotif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan multivariat atau longitudinal serta memasukkan variabel antara seperti *emotional eating*, aktivitas fisik, kondisi mental, dan lingkungan sosial mahasiswa untuk memetakan mekanisme hubungan secara lebih mendalam.

## Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, karunia-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan jurnal yang berjudul "Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa di Yogyakarta". Penulis mengakui bahwa banyak individu yang telah berperan penting dalam penyelesaian tugas akhir ini. Tidak ada

ucapan terima kasih yang setara dengan bantuan serta dukungan yang telah diberikan oleh pihak-pihak dibalik tugas akhir ini. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada ibu Khoirun Nisa

Alfitri, S.Gz., M.Gizi., Dietisien sebagai dosen pembimbing, yang telah sabar membimbing dan meluangkan waktu, memberikan tenaga dan pikiran, serta memberikan perhatian selama proses tugas akhir penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Seluruh kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam jurnal ini, penulis sangat menghargai masukan, kritikan, dan saran yang konstruktif guna perbaikan dan penyempurnaan. Sebagai penutup, penulis berharap jurnal ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, dan semoga segala amal baik yang telah kami persembahkan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

### Daftar Pustaka

- Abdurrahman, M. R., Kurniasari, R., & Program Studi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang. (2023). Faktor Risiko Obesitas pada Kandungan Gorengan di Kalimantan. In Jurnal Pendidikan Tambusai (Vols. 7-7, Issue 3, pp. 24987-24991) [Journal-article].
- Agung, A. L., Susanti, E., Wahyuningrum, D. R., & Cahyono, J. (2025). Analisis perbedaan indeks glikemik dan beban glikemik pada berbagai jenis minuman kekinian: Peningkatan risiko metabolik. Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan, 6(1), 69. <https://doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2163>
- Ans, A. H., Anjum, I., Satija, V., Inayat, A., Asghar, Z., Akram, I., & Shrestha, B. (2018). Neurohormonal Regulation of Appetite and its Relationship with Stress: A Mini Literature Review. Cureus, 10(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.3032>
- Arisandi, Y. & Departemen diploma Keperawatan, Institut ilmu kesehatan Siti khadijah Palembang. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. In Jurnal 'Aisyiyah Medika (Vol. 8, Issue 2, pp. 70-71) [Journal-article]. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Badzlina, F., & Puspa Sari, M. (2022). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Berhubungan Dengan Kualitas Tidur MAHASISWA Fast-Food Consumption Habits Related To Sleep Quality Of College Students. Arsip Gizi Dan Pangan). 2022, 7(1), 21-30. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.7944>
- Bakhshae, F., & Hejazi, E. (2017). Student's Academic Engagement: the Relation between Teacher's Academic Optimism and Female Student's Perception of School Climate. International Journal of Mental Health and Addiction, 15(3), 646-651. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9674-2>
- Beatrice, Yunicha Dwi, A. N. R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Angkatan 2019 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (pp. 1-22).
- Çakir, B., Nişancı Kılınç, F., Özata Uyar, G., Özenir, Ç., Ekici, E. M., & Karaismailoğlu, E. (2020). The Relationship Between Sleep Duration, Sleep Quality And Dietary Intake In Adults. Sleep and Biological Rhythms, 18(1), 49-57. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00244-x>

- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>.
- Desky, A. F. (2024). Pengaruh Perubahan Sosial dan Perilaku Konsumtif terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Muslim di Perkotaan. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 5(3), 368–385. <https://doi.org/10.22373/jsai.v5i3.5579>
- Deslita, D., & Yanti, A. (2021). Pola makan emosional dan tingkat stres pada mahasiswa selama masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 101–108.
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(3), 257.
- Dwiputri, R., Idris, F. P., Gobel, F. A., Asrina, A., & Rahman, H. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 4, Issue 4, pp. 567–577). <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4403>
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 204–210. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32235>
- Kai, M. W., Mariana, E. R., Utami, N. K., & Prayogi, B. (2024). Literature Review : the Association Between Cortisol and Stress Levels. *Jurnal Citra Keperawatan*, 12(1), 1–5.
- Kaiser, B., Gemesi, K., Holzmann, S. L., Wintergerst, M., Lurz, M., Hauner, H., Groh, G., Böhm, M., Krcmar, H., Holzapfel, C., & Kurt Gedrich. (2022). Stress-induced hyperphagia: empirical characterization of stress-overeaters. *BMC Public Health*, 22, 100. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12488-9>
- Khairunnisa, R., & Suherni, S. (2022). Pengaruh kualitas tidur terhadap pola makan pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 5(3), 87–93.
- Khan, N. W., & Ali, A. (2023). Relationship between Sleep Quality, Junk Food Consumption and Physical Activity among Research Students of BS and M Phil of Private University. *Journal of Development and Social Sciences*, 4(3), 620–631. [https://doi.org/10.47205/jdss.2023\(4-III\)58](https://doi.org/10.47205/jdss.2023(4-III)58)
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Naja, F., & Kholifah, N. (2020). Bias Konfirmasi terhadap Perilaku Berbohong. *Jurnal Psikologi Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 21–40. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i1.1953>
- Nasruddin, N. I. (2022). Validasi SQ-FFQ Dengan FR 24 Jam Untuk Menilai Asupan Zat Gizi Makro Dan Total Flavonoid Wanita Usia Subur Dengan Obesitas.

- Nur L, Mugi H. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Ilmu Manaj. 2021;18(1):20-30.
- Nurrahmah, I., Harahap, A. A., & Widyastuti, Y. (2023). Stres dan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 6(1), 33-40. *Medula*, 9(2), 145-154.
- Oktavia, A. D., & Prasetya, G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Di SMAN 3 Tambun Selatan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 130-137. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>
- Oktaviani, N., Sari, D. P., & Andika, R. (2021). Peran kampus dalam peningkatan kesadaran hidup sehat pada mahasiswa. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 7(2), 77-84.
- Prima, T. A., Andayani, H. and Abdullah, N. (2018) The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), hal. 20-27.
- Purnamasari, N. D. P., Widnyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p04>
- Purnami, C. T., Sawitri, D. R., Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, & Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. (2019). Instrumen "Perceive Stress Scale" online sebagai alternatif alat pengukur tingkat stress secara mudah dan cepat. In *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES 2019*.
- Shatwan, I. M., & Alzharani, M. A. (2024). Association between perceived stress, emotional eating, and adherence to healthy eating patterns among Saudi college students: a cross- sectional study. *Journal of Health Population and Nutrition*, 43(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00637-w>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218-224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Siregar, D. M., Rengkuan, C. A., & Universitas Negeri Manado. (2024). Analisis Faktor- Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan (Vols. 1-1, pp. 01-14)* [Journal-article]. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i1>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*, 3(2), 30-38. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.3.2.1497.30-38>
- Syahrainy, Khasana, T. M., & Septriana. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student*

- 
- Journal of Ulhaq, N. D., Amalia, D. P., Rafa, K. D., Rizkiya, I., Astuti, Y. D., Febriyanti, F., Alrahmah, S., & Widayati, K. A. (2022). Correlation between Stress and Eating Behaviour in College Students: A Longitudinal Study. *HAYATI Journal of Biosciences*, 30(1), 88–94. <https://doi.org/10.4308/hjb.30.1.88-94>
- Nutrition, 2(2), 56–65.
- Widyastuti, A., & Nugrahaeni, M. (2018). Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Mahasiswa Boga Uny Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Knowledge, Attitude and the Action of Uny Culinary Student About the Consumption of Fast Food. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- 

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

---

