

Hubungan Persepsi Stres Akademik Dengan Perilaku Makan Berisiko: Studi Potong Lintang Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Indonesia Tahun 2025

Mutiara, Yasyfa

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=139408&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Adaptasi terhadap lingkungan baru dan tuntutan akademik yang meningkat drastis dibanding masa sekolah membuat mahasiswa baru termasuk kelompok yang rawan stres akademik. Ada dugaan bahwa stres semacam ini mengganggu regulasi perilaku makan, dan pada gilirannya mendorong munculnya perilaku makan berisiko. Pertanyaan yang coba dijawab dalam studi ini sederhana: benarkah persepsi stres akademik berhubungan dengan perilaku makan berisiko pada mahasiswa baru UI angkatan 2025? Untuk menjawabnya, digunakan data sekunder berdesain potong lintang dari 399 mahasiswa baru UI angkatan 2025. Instrumen PASS (Perceived Academic Stress Scale) dipakai untuk menangkap persepsi stres akademik, sedangkan TFEQ-R18 (Three-Factor Eating Questionnaire-Revised 18) menangkap perilaku makan berisiko. Chi-square lebih dulu menguji hubungan kedua variabel secara bivariat; setelahnya regresi logistik masuk untuk mengendalikan delapan variabel lain sekaligus — jenis kelamin, rumpun fakultas, pendapatan orang tua, status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, depresi, dan kecemasan. Dari 399 responden, 35,8% tergolong mengalami perilaku makan berisiko dan 31,8% melaporkan stres akademik tinggi. Uji bivariat memang menangkap hubungan bermakna antara keduanya ($p = 0,013$), tapi begitu delapan variabel perancu tadi dikendalikan, hubungan ini rontok — AOR turun ke 1,26 dengan interval kepercayaan 95% yang melebar dari 0,69 sampai 2,28, artinya secara statistik stres akademik gagal berdiri sendiri sebagai prediktor. Yang justru bertahan adalah faktor lain. Aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko hampir dua setengah kali lipat (AOR 2,33; CI 1,33–4,10), status gizi kurus bahkan lebih besar lagi, hampir tiga setengah kali lipat (AOR 3,53; CI 1,56–7,98). Kecemasan tampil paling konsisten: risikonya naik seiring tingkat keparahan, dari kecemasan ringan (AOR 2,23; CI 1,28–3,91), sedang (AOR 2,49; CI 1,24–4,99), hingga berat yang risikonya melonjak empat kali lipat (AOR 4,03; CI 1,80–9,03). Pola ini menunjukkan sesuatu yang penting: stres akademik saja bukan penjelas yang cukup untuk perilaku makan berisiko pada mahasiswa baru. Begitu faktor-faktor lain diperhitungkan bersamaan, perannya memudar, dan kecemasanlah yang tampil sebagai faktor psikologis paling menentukan. Implikasinya cukup jelas bagi kampus: skrining kesehatan mental, terutama untuk kecemasan, layak masuk sebagai bagian dari program kesehatan mahasiswa baru, berdampingan dengan promosi gaya hidup sehat yang selama ini sudah berjalan.</div><div style="text-align: justify;">First-year university students constitute a population vulnerable to academic stress, owing to the adaptation required by an unfamiliar environment and academic demands that differ markedly from secondary school. This stress is hypothesized to disrupt eating behavior regulation, thereby increasing the risk of risky eating behavior. This study aimed to examine the association between perceived academic stress and risky eating behavior among first-year students at Universitas Indonesia in 2025. This cross-sectional study used secondary data from 399 first-year students at Universitas Indonesia in 2025. Perceived academic stress was assessed using the Perceived Academic Stress Scale (PASS), while risky eating behavior was measured using the Three-Factor Eating Questionnaire-Revised 18 (TFEQ-R18). Bivariate associations were tested

using the chi-square test, followed by multivariate logistic regression to adjust for sex, faculty cluster, parental income, nutritional status, physical activity, sleep quality, depression, and anxiety. Risky eating behavior was identified in 35.8% of respondents, and 31.8% reported high perceived academic stress. Bivariate analysis showed a significant association between perceived academic stress and risky eating behavior ($p = 0.013$); however, this association was no longer statistically significant after adjustment for confounding variables (AOR = 1.26; 95% CI: 0.69–2.28). Factors independently associated with risky eating behavior included low physical activity (AOR = 2.33; 95% CI: 1.33–4.10) and underweight nutritional status (AOR = 3.53; 95% CI: 1.56–7.98). Anxiety showed a consistent dose-response association across severity levels: mild (AOR = 2.23; 95% CI: 1.28–3.91), moderate (AOR = 2.49; 95% CI: 1.24–4.99), and severe (AOR = 4.03; 95% CI: 1.80–9.03). Perceived academic stress was not independently associated with risky eating behavior after adjusting for confounding variables. Anxiety emerged as the most dominant psychological factor associated with risky eating behavior. These findings suggest that prevention efforts targeting risky eating behavior among new students should incorporate mental health screening—particularly for anxiety—alongside the promotion of healthy lifestyle behaviors within campus health programs.