

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI 4 AGUSTUS 2026**

**MUHAMAD FARIS KURNIAWAN
Ns. FATSIWI NUNIK ANDARI. S.Kep.,M.Kep**

HUBUNGAN *FOOD CHOICE* DENGAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES PADA MAHASISWA AKUNTANSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, dan salah satu faktor yang diduga memengaruhinya adalah pola pemilihan makanan (*food choice*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *food choice* dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu tahun akademik 2026/2027, dengan sampel sebanyak 69 responden yang diperoleh melalui teknik stratified dan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Choice Questionnaire (FCQ) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *food choice* kategori sedang dan tinggi (masing-masing 47,8%), mengalami depresi kategori sedang (62,3%), kecemasan kategori sedang (68,1%), dan stres kategori sedang (71,0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *food choice* dengan depresi ($p = 0,000$), kecemasan ($p = 0,000$), dan stres ($p = 0,001$), dengan pola bahwa semakin tinggi skor *food choice*, semakin berat tingkat gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa *food choice* berhubungan secara signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Disarankan agar pihak universitas mengembangkan program edukasi gizi dan layanan kesehatan mental, serta mahasiswa meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan berdasarkan nilai gizi guna mendukung kesejahteraan mental selama menjalani kehidupan akademik.

Kata Kunci: Food Choice, Depresi, Kecemasan, Stres, Mahasiswa
Referensi : 24 (2019-2024)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
THESIS, 4 AUGUST 2026

MUHAMAD FARIS KURNIAWAN
Ns. FATSIWI NUNIK ANDARI, S.Kep., M.Kep

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CHOICE AND LEVELS OF DEPRESSION,
ANXIETY, AND STRESS AMONG ACCOUNTING STUDENTS AT UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH BENGKULU**
xvi + 54 pages, 15 tables, 1 figure, 9 appendices

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of student life, and one factor that is thought to influence it is food choice. This study aimed to analyze the relationship between food choice and the levels of depression, anxiety, and stress among Accounting students at Universitas Muhammadiyah Bengkulu. This study employed a quantitative method with a descriptive correlational approach. The study population consisted of active students of the Accounting Study Program at Universitas Muhammadiyah Bengkulu in the 2026/2027 academic year, with a sample of 69 respondents selected using stratified and purposive sampling techniques. Data were collected using the Food Choice Questionnaire (FCQ) and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The results showed that most respondents had moderate and high food choice scores (47.8% each), moderate depression (62.3%), moderate anxiety (68.1%), and moderate stress (71.0%). The Chi-Square test showed significant relationships between food choice and depression ($p = 0.000$), anxiety ($p = 0.000$), and stress ($p = 0.001$), with a pattern indicating that the higher the food choice score, the more severe the mental health problems experienced by students. It can be concluded that food choice is significantly associated with the mental health condition of Accounting students at Universitas Muhammadiyah Bengkulu. It is recommended that the university develop nutrition education programs and mental health services, while students should increase their awareness of choosing foods based on nutritional value to support mental well-being throughout their academic life.

Keywords: Food Choice, Depression, Anxiety, Stress, Students

References: 24 (2019–2024)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dari kesehatan manusia secara keseluruhan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1 dari 8 orang di dunia mengalami masalah kesehatan mental pada tahun 2021, dan angka ini semakin meningkat seiring dengan pandemi COVID-19. Depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya menjadi beban yang signifikan pada kesehatan masyarakat global. Selain faktor-faktor seperti stres, lingkungan sosial, dan genetika, ada bukti yang berkembang bahwa *food choice* juga memiliki peran penting dalam kesehatan mental (Pfeifer *et al.*, 2021).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pola makan dan *food choice* memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental. Pola makan Barat yang kaya akan makanan cepat saji, makanan olahan, dan gula telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Sebaliknya, pola makan Mediterania, yang kaya akan buah, sayuran, biji-bijian, lemak sehat (seperti dari minyak zaitun), serta ikan, dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah terhadap depresi. Sebuah penelitian yang dipublikasikan di *Lancet Psychiatry* menemukan bahwa orang yang mengonsumsi makanan kaya nutrisi memiliki risiko lebih rendah terkena depresi (Thapar *et al.*, 2022).

Selain itu, diet tinggi gula telah terbukti berhubungan dengan peningkatan tingkat peradangan dalam tubuh, yang juga dapat memengaruhi kesehatan otak dan meningkatkan risiko gangguan mental. Penelitian lain menunjukkan bahwa mikrobioma usus – bakteri yang hidup di dalam saluran pencernaan – juga berperan dalam mengatur suasana hati dan kesehatan mental. *Food choice* yang buruk dapat mengganggu keseimbangan mikrobioma ini, menyebabkan gangguan kesehatan mental (Berding *et al.*, 2021).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Transisi ke perguruan tinggi, beban akademik yang meningkat, serta tekanan sosial sering kali menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa hingga 30% mahasiswa di dunia mengalami gejala depresi atau kecemasan. Di Amerika Serikat, survei oleh *American College Health Association* (ACHA, 2021) menemukan bahwa 48% mahasiswa melaporkan mengalami kecemasan yang signifikan yang disebabkan oleh tekanan mental dan sosial yang berdampak pada pola konsumsi yang buruk, dimana 23% di antaranya mengalami depresi berat (Rallis *et al.*, 2024).

Dalam konteks *food choice*, banyak mahasiswa mengandalkan makanan cepat saji atau makanan yang tidak sehat karena keterbatasan waktu, keterjangkauan, atau preferensi praktis. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka, karena makanan cepat saji

cenderung rendah nutrisi yang dibutuhkan otak untuk berfungsi optimal (Donoso *et al*, 2020).

Kesehatan mental di Indonesia juga menjadi isu yang semakin penting. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2020), prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat Indonesia mencapai 9,8%, dengan peningkatan yang signifikan dibandingkan hasil survei tahun-tahun sebelumnya. Mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan, menghadapi tekanan yang cukup besar dari sisi akademik dan sosial. Tekanan akademik yang tinggi, terutama pada mahasiswa keperawatan, sering kali membuat mereka menghadapi tuntutan waktu yang ketat dan stres yang signifikan, sehingga mendorong mereka untuk memilih makanan yang cepat dan praktis, seperti makanan cepat saji atau olahan. Dimana menurut (Liu *et al.*, 2021), *food choice* yang tidak sehat ini sering kali rendah nutrisi penting yang diperlukan untuk mendukung fungsi otak dan stabilitas suasana hati, yang pada akhirnya dapat memperburuk kesehatan mental mereka.

Di Indonesia, pola makan tradisional yang kaya akan sayuran, buah-buahan, dan ikan mulai tergeser oleh tren konsumsi makanan cepat saji, terutama di kalangan anak muda dan mahasiswa. Perubahan pola makan ini didorong oleh urbanisasi, globalisasi, serta keterbatasan waktu yang sering dialami oleh mahasiswa. Seiring dengan perubahan pola makan, terjadi juga peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia. Penelitian di berbagai negara, termasuk Indonesia, menunjukkan

bahwa *food choice* yang buruk seperti konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan rendah nutrisi dapat memperburuk kondisi mental. Sebaliknya, konsumsi makanan yang sehat dan kaya nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan makanan laut, dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental (Faridah dan Rosiana, 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 69 mahasiswa ke Universitas Muhammadiyah Bengkulu, ditemukan bahwa 142 responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4 hingga 6 kali per hari. Faktor utama yang memengaruhi *food choice* tersebut adalah keterbatasan waktu, kepraktisan, serta harga yang lebih terjangkau. Selain itu, lebih dari separuh responden mengaku sering mengalami stres, kecemasan, atau kelelahan mental, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa pola makan yang praktis namun kurang bergizi dapat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut hubungan antara *food choice* dan kesehatan mental dalam konteks kehidupan kampus.

Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) merupakan kelompok yang diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental, mengingat latar belakang akademis mereka di bidang kesehatan. Namun, beban akademik yang berat dan keterbatasan waktu dapat mempengaruhi pola makan

mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara *food choice* dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa UMB.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur tersebut, dengan mengeksplorasi bagaimana *food choice* memengaruhi kesehatan mental mahasiswa UMB. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi untuk perbaikan kebiasaan makan di kalangan mahasiswa, serta membantu dalam pengembangan program intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pola makan yang lebih sehat.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *food choice* terhadap kesehatan mental responden?

1.3. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1 Populasi terbatas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu, sehingga hasil penelitian ini hanya relevan untuk konteks universitas tersebut dan tidak dapat digeneralisasi untuk populasi lain.
- 2 Aspek kesehatan mental yang diteliti adalah persepsi dan pengalaman /subjektif mahasiswa, tanpa mempertimbangkan diagnosis medis yang

lebih spesifik.

- 3 Faktor eksternal lain seperti latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang mungkin mempengaruhi pilihan makanan dan kesehatan mental tidak menjadi fokus utama dalam penelitian ini. untuk konteks universitas tersebut dan tidak dapat digeneralisasi untuk populasi lain.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat pengetahuan responden (mahasiswa Akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu) mengenai hubungan antara pilihan makanan (*food choice*) dengan kesehatan mental.
2. Mengidentifikasi persentase mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan sehat.
3. Menganalisis apakah terdapat hubungan antara pilihan makanan (*food choice*) dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang berjudul Hubungan *Food Choice* Terhadap Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu adalah sebagai berikut:

Mengetahui hubungan antara pola pemilihan makanan (*Food Choice*) dengan tingkat kesehatan mental pada mahasiswa

Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

1.4.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis hubungan antara *food choice* dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa akuntansi di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Mengukur tingkat kesehatan mental mahasiswa akuntansi universitas Muhammadiyah Bengkulu berdasarkan aspek depresi, kecemasan, dan stress.
3. Mengidentifikasi persentase mahasiswa akuntansi Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan sehat.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa: Menambah pengetahuan mengenai pengaruh pilihan makanan terhadap kesehatan mental, yang dapat membantu mereka dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan

mental.

2. Bagi institusi pendidikan: Memberikan wawasan kepada pihak kampus mengenai pola konsumsi makanan mahasiswa yang mungkin berdampak pada kesejahteraan mental, yang bisa menjadi dasar untuk program-program peningkatan kesehatan di lingkungan kampus.
3. Bagi peneliti lain: Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mendalami hubungan antara *food choice* dan kesehatan mental pada kelompok populasi yang berbeda atau dalam konteks yang lebih luas.

1.6. Keaslian Penelitian

Penelitian ini disusun berdasarkan hasil pemikiran, observasi, dan analisis penelitian sendiri secara mandiri, tanpa menjiplak atau menyalin karya ilmiah orang lain secara tidak sah. Penelitian ini menekankan pada orisinalitas ide, desain metodologi, pengolahan data, hingga penulisan akhir laporan penelitian yang telah disesuaikan dengan kaidah ilmiah yang berlaku.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Food Choice terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Kota Parepare (Adenengsi & Rusman, 2019)	Tidak ditemukan hubungan signifikan secara statistic antara <i>food choice</i> dan Kesehatan mental ($p = 0,676$). Tetap disarankan pentingnya pola makan sehat.	Sama-sama membahas pengaruh pola makan/food choice terhadap Kesehatan mental, terutama pada populasi usia muda.	Tidak menggunakan mahasiswaa keperawatan sebagai subjek hasil tidak signifikan secara statistic.
2.	Pengaruh Pola Makan terhadap Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat (Wilanda et al., 2024)	Diet tinggi gula dan makanan olahan meningkatkan resiko stress dan depresi; makanan sehat menurunkan resiko gangguan mental.	Sama-sama mengaitkan pola makan dengan gangguan mental seperti stress dan depresi.	Subjek penelitian adalah pekerja kantor; focus pada gaya hidup sehat secara umum, tidak hanya food choice.
3.	Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners (Nurhasanah & Widyaningrum, 2019)	Terdapat hubungan antara pola makan yang buruk dengan Tingkat stress tinggi.	Sama-sama meneliti mahasiswa keperawatan dan dampak pemilihan makanan terhadap aspek Kesehatan mental (stres).	Hanya focus pada stress; tidak menggunakan FCQ dan DASS-21; tidak meneliti kecemasan dan depresi.