

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MAKRONUTRIEN DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2024

Oleh

Zefanya Angie

**Latar Belakang:** Masalah malnutrisi menjadi perhatian global, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan makronutrien dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.

**Metode Penelitian:** Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada November 2024 hingga Januari 2025. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 141 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan metode analisis, yaitu uji korelasi *gamma*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* untuk asupan makronutrien, *Medical Student Stressor Questionnaire* untuk tingkat stres, dan pengukuran antropometri untuk status gizi.

**Hasil Penelitian:** Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki asupan energi cukup (51,1%), asupan protein lebih (70,9%), asupan karbohidrat cukup (43,3%), dan asupan lemak lebih (50,4%). Mayoritas responden memiliki status gizi normal (57,4%) dan tingkat stres sedang (44,7%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan energi ( $p=0,043$ ), karbohidrat ( $p=0,002$ ), lemak ( $p=0,030$ ), serta tingkat stres ( $0,033$ ) dengan status gizi. Namun, tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi ( $p=0,096$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat korelasi bermakna antara asupan energi, karbohidrat, lemak, dan tingkat stres dengan status gizi dan tidak terdapatnya korelasi antara asupan protein dengan status gizi.

**Kata Kunci:** Asupan Makronutrien, Mahasiswa Kedokteran, Status Gizi, Tingkat Stres

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE AND STRESS LEVELS WITH NUTRITIONAL STATUS IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL EDUCATION PROGRAM AT THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF LAMPUNG 2024

By

**Zefanya Angie**

**Background:** Malnutrition in the form of undernutrition and overnutrition significantly impacts individual health. This study aimed to analyze the relationship between macronutrient intake and stress levels with nutritional status in final year students of the Medical Education Program Faculty of Medicine Universitas Lampung 2024

**Methods:** The study was conducted at the Faculty of Medicine, University of Lampung, from November 2024 to January 2025. A total of 141 students were selected using the simple random sampling technique. This research employed a cross-sectional approach, with data analyzed using the gamma correlation test. Data collection was carried out using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire for macronutrient intake, the Medical Student Stressor Questionnaire for stress levels, and anthropometric measurements for nutritional status.

**Results:** The univariate analysis revealed that the majority of respondents had adequate energy intake (51,1%), excessive protein intake (70,9%), adequate carbohydrate intake (43,3%), and excessive fat intake (50,4%). Most respondents had normal nutritional status (57,4%) and moderate stress levels (44,7%). The bivariate analysis showed a significant relationship between energy intake ( $p=0.043$ ), carbohydrate intake ( $p=0.002$ ), fat intake ( $p=0.030$ ), and stress levels ( $p=0.033$ ) with nutritional status. However, no significant relationship was found between protein intake and nutritional status ( $p=0.096$ ).

**Conclusion:** There is a significant relationship between energy, carbohydrate, and fat intake and stress levels with nutritional status. Protein intake showed no significant relationship with nutritional status.

**Keywords:** Macronutrient Intake, Medical Students, Nutritional Status, Stress Levels