



## Gambaran Pola Makan dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Marga Putri Ayu Lestari Ningsih<sup>1\*</sup>, Moch. Aspihan<sup>2</sup>, Iskim Luthfa<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email : [marga.putriayu@std.unissula.ac.id](mailto:marga.putriayu@std.unissula.ac.id) \*

**Abstract,** *Eating patterns and anxiety are two interrelated aspects, especially among students. This anxiety can affect various aspects of students' lives, including their eating patterns. A healthy diet is very important for college students because it contributes to their physical and mental health. However, many students have difficulty maintaining a balanced diet. Several factors that influence students' eating patterns include limited time, irregular eating habits. On the other hand, high levels of anxiety among college students are often related to academic pressure, social problems, and mental health. The aim of this research is to determine the description of eating patterns and anxiety levels among students at the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang. This type of research is quantitative with a quantitative descriptive design, data collection carried out by this researcher using consecutive sampling, on a sample of 244 respondents. From the results of the 244 research respondents, the majority of respondents were 19 years old, 73 students (29.9%), female, 197 students (80.7%), the majority of respondents were 3rd semester students, totaling 96 students (39.3%). The results of this research show that the eating patterns of some students, 205 students (84.0%) have good eating patterns and the anxiety level of students in the moderate category is 144 students (59.0%). From these results it can be concluded that there is a picture of eating patterns and anxiety levels in students at the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang.*

**Key words:** *eating patterns, anxiety levels, students*

**Abstrak,** Pola makan dan kecemasan merupakan dua aspek yang saling terkait, terutama di kalangan mahasiswa. Kecemasan ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk pola makan mereka. Pola makan yang sehat sangat penting bagi mahasiswa karena berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental mereka. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan yang seimbang. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa antara lain keterbatasan waktu, kebiasaan makan yang tidak teratur. Di sisi lain, tingkat kecemasan yang tinggi di kalangan mahasiswa sering kali berkaitan dengan tekanan akademik, masalah sosial, dan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran pola makan dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif kuantitatif, pengumpulan data yang dilakukan peneliti ini menggunakan *consecutive sampling*, pada sampel yang berjumlah 244 responden. dari hasil 244 responden penelitian memiliki karakteristik responden terbanyak berusia responden 19 tahun sebanyak 73 mahasiswa (29,9%), jenis kelamin perempuan sebanyak 197 mahasiswa (80,7%), responden sebagian besar merupakan semester 3 berjumlah 96 mahasiswa (39,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pola makan sebagian mahasiswa terdapat 205 mahasiswa (84,0%) mempunyai pola makan baik dan Tingkat kecemasan mahasiswa kategori sedang sebanyak 144 mahasiswa (59,0%). Pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat gambaran pola makan dan tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Kata kunci :** pola makan, tingkat kecemasan, mahasiswa

### 1. PENDAHULUAN

Pola makan dan kecemasan merupakan dua aspek yang saling terkait, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi penting dalam kehidupan, dimana mereka menghadapi berbagai tantangan, baik akademik maupun sosial. Dorongan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, memenuhi ekspektasi orang tua serta beradaptasi dengan lingkungan baru sering kali menyebabkan tingkat

kecemasan yang signifikan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk pola makan mereka. Pola makan sehat sangatlah penting untuk mahasiswa karena berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental mereka. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga pola makan yang seimbang. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa antara lain keterbatasan waktu, kebiasaan makan yang tidak teratur. Dalam situasi cemas, pelajar cenderung memilih makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak sebagai bentuk pengungsi dari kecemasan yang mereka rasakan. (D. A. Putri, 2024)

Hasil survei dari Global School Health Survey menunjukkan pola makan mahasiswa di Indonesia, di mana sekitar 44,6% mahasiswa tidak memiliki kebiasaan sarapan, sementara sebagian besar (93,6%) cenderung kekurangan asupan serat dari sayur dan buah. Di sisi lain, sekitar 42,18% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (WHO, 2015). Dalam penelitian ini, 4,9% dari 91 responden menunjukkan adanya pola makan buruk yang diiringi dengan kecemasan yang sangat parah. Remaja dan dewasa muda memiliki tingkat kerentanannya yang lebih tinggi terhadap gangguan makan (Maghfira et al., 2023). Sekitar dua pertiga individu yang menjalani pola makan sehat setiap hari tidak mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan mereka yang mengonsumsi pola makan buruk menghadapi masalah kesehatan mental dua kali lebih besar. Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan mahasiswa berhubungan erat dengan kondisi kesehatan mental mereka. Dalam rangka mencapai kesejahteraan secara menyeluruh, hubungan kompleks antara pola makan dan kesehatan mental harus mendapat perhatian serius. Meskipun kita sering kali lebih fokus pada hasil fisik seperti pengelolaan berat badan dan pencegahan penyakit, kita harus menyadari bahwa pilihan makanan juga memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental. Penelitian yang terus berkembang menunjukkan semakin jelasnya pentingnya pola makan yang seimbang untuk mendukung fungsi psikologis yang optimal (Maidartati et al., 2021).

Ketersediaan makanan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Banyak dari mereka yang tinggal di asrama atau area kampus dengan akses terbatas terhadap pilihan makanan sehat. Kondisi ini sering kali membuat mereka cenderung memilih makanan instan atau olahan yang lebih terjangkau dan mudah diperoleh, meskipun kandungan gizinya rendah. Selain itu, kesibukan akademik yang tinggi sering kali membuat mahasiswa tidak memiliki waktu untuk menyiapkan makanan sehat, sehingga mereka lebih memilih pilihan yang praktis. Pengetahuan gizi juga berperan penting dalam menentukan pola makan mahasiswa. Mahasiswa yang belum sepenuhnya menyadari peran penting nutrisi serta pengaruh pola makan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka biasanya lebih sering

memilih makanan yang tidak sehat. Kurangnya pendidikan tentang gizi di sekolah atau universitas dapat menyebabkan mahasiswa tidak menyadari pentingnya asupan nutrisi yang seimbang. (Maghfira et al., 2023)

Di sisi lain, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebih akibat berbagai tekanan, seperti beban akademik, masalah sosial, dan gangguan kesehatan mental. Mereka sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi tinggi, baik yang datang pada diri sendiri ataupun orang-orang di sekitarnya yang pada akhirnya memicu stres dan kecemasan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi pola makan, di mana beberapa mahasiswa mungkin mengalami "*emotional eating*," yaitu makan sebagai respons terhadap stres, sementara yang lain mungkin kehilangan nafsu makan. (Sitompul & Wulandari, 2021)

Pola makan dan tingkat kecemasan adalah kompleks dan saling mempengaruhi. Kebiasaan makan yang buruk dapat memperburuk gejala kecemasan, sementara kecemasan yang tinggi seringkali mempengaruhi pola makan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi makanan tidak sehat lebih rentan mengalami kecemasan yang berlebihan yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan pedas atau asam, stres, kecemasan, konsumsi alkohol atau kopi secara berlebihan serta kebiasaan merokok. Supaya pencernaan menjadi lebih lancar, disarankan bagi mahasiswa untuk mengonsumsi makanan yang tinggi serat, seperti buah-buahan dan sayuran. Untuk mengurangi asam lambung, makan dengan porsi kecil dan sering. Diharapkan bahwa upaya ini akan mengurangi jumlah pola makan yang kurang baik dan kecemasan. (Putra & Wardhani, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menganalisis kebiasaan makan dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa serta menggali faktor-faktor yang mempengaruhi keduanya. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara pola makan dan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menyoroti perlunya tindakan yang dapat mendorong adopsi pola makan sehat dan mengurangi tingkat kecemasan (L. A. Putri, 2023).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan studi yang berjudul "Gambaran pola makan dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang".

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan utamanya untuk menyajikan penjelasan yang objektif tentang suatu fenomena dengan menghasilkan data yang berupa angka sebagai hasil akhirnya (Nursalam, 2020).

Pada penelitian ini, variabel independennya adalah pola makan dan tingkat kecemasan. Populasi yang diteliti terdiri dari 626 mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Keperawatan. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *consecutive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan pemenuhan kriteria penelitian. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin yang menghasilkan total 244 responden (Rahman, 2020). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang dapat mengisi kuesioner atau berpartisipasi dalam penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap dan mereka yang tidak mengembalikan kuesioner.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner demografi, kuesioner pola makan yang berisi 17 pertanyaan serta kuesioner tingkat kecemasan dengan 20 pertanyaan. Dalam menilai pola makan, kuesioner yang digunakan mengaplikasikan skala Gutman yang bertujuan untuk mengklasifikasikan apakah pola makan responden termasuk baik atau buruk. Sementara itu, untuk mengukur tingkat kecemasan, Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) diterapkan, dengan skor yang bervariasi antara 20 hingga 80. Tingkat kecemasan dibagi ke dalam empat kategori: skor 20–44 mencerminkan kecemasan ringan, skor 45–59 mencerminkan kecemasan sedang, skor 60–74 menunjukkan kecemasan berat, dan skor 75–80 mengindikasikan kecemasan panik. Hasil data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif melalui analisis univariat.

## 3. HASIL PENELITIAN

### Analisis univariat

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, semester. Adapun hasil dari setiap karakteristik responden sebagai berikut:

#### a. Usia, Jenis Kelamin, Semester.

**Table 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, semester**

usia	Frekuensi(n)	Presentasi(%)
18 tahun	58	23,8

19 tahun	73	29,9
20 tahun	68	27,9
21 tahun	45	18,4
<b>total</b>	<b>244</b>	<b>100,0%</b>
<b>Jenis kelamin</b>	<b>Frekuensi(n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-laki	47	19,3
perempuan	197	80,7
<b>total</b>	<b>244</b>	<b>100,0%</b>
<b>semester</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	45	18,4
3	96	39,3
5	63	25,8
7	40	16,4
<b>total</b>	<b>244</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwasannya mayoritas responden berusia usia 19 tahun sebanyak 73 mahasiswa (29,9%), dan responden yang terkecil pada usia 21 tahun sebanyak 45 reponden (18,4%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 197 mahasiswa (80,7%), dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 responden (19,3%). Berdasarkan semester sebagian besar adalah semester 3 berjumlah 96 mahasiswa (39,3%), dan semester responden yang terkecil yaitu semester 7 berjumlah 40 mahasiswa (16,4%).

#### b. Pola makan

**Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa berdasarkan pola makan (n=244)**

Pola makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
baik	39	16,0
kurang	205	84,0
total	244	100,0%

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui bahwasannya mayoritas responden memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 39 mahasiswa (16,0%), dan responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 205 mahasiswa (84,0%).

**Tabel. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pertanyaan pada kuesioner gambaran pola makan mahasiswa (n=244)**

Pola makan	YA	TIDAK
------------	----	-------

	(n)	(%)	(n)	(%)
Makan 3x sehari	95	38,9	149	61,1
Makan <3x sehari	110	45,1	134	54,9
Makan dalam waktu yang sama setiap hari	100	41,0	144	59,0
Makan ketika lapar	171	70,1	73	29,9
Makan sesuai jam makan	94	38,5	150	61,5
Makan sehari 3 piring nasi	84	34,4	160	65,6
Makan sehari < 3 piring nasi	146	59,8	98	40,3
Makan sedikit tapi sering	112	45,9	132	54,1
Makan dalam porsi yang banyak	91	37,3	153	62,7
Makan tidak tepat waktu	134	54,9	110	45,1
Nasi merupakan menu sarapan	157	64,3	87	35,7
Sarapan hanya dengan susu	106	43,4	138	56,6
Sering makan pedas	120	49,2	124	50,8
Sering menyukai makanan asam	79	32,4	165	67,6
Sering mengkonsumsi makanan	151	61,9	93	38,1
Lebih suka nyemil dari pada nasi	125	51,2	119	48,8
Sering mengkonsumsi minuman bersoda	68	27,9	176	72,1

Berdasarkan tabel 3 Merupakan hasil kuesioner gambaran pola makan mahasiswa yang telah dijawab oleh responden yang tertinggi. Pada pernyataan nomer 11, dapat dilihat bahwa nasi merupakan menu sarapan mahasiswa sebanyak 157 mahasiswa cenderung masih banyak menjawab “ya” dengan presentase (64,3%).

### c. Tingkat Kecemasan

**Tabel.4. Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa berdasarkan tingkat kecemasan**

(n=244)

Tingkat kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	90	36,9
sedang	144	59,0
berat	5	2,0
panik	4	1,6
total	244	100,0%

Berdasarkan tabel. Dapat diketahui bahwasannya mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 90 mahasiswa (36,9%), responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 144 mahasiswa (59,0%), responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 5 mahasiswa (2,0%), dan yang mengalami tingkat kecemasan panik sebanyak 4 mahasiswa (1,6%).

**Tabel. 5. Distribusi frekuensi berdasarkan pertanyaan pada kuesioner tingkat kecemasan mahasiswa (n=244)**

Tingkat kecemasan	Tidak pernah		Kadang-kadang		Sebagian waktu		Hampir setiap waktu	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Merasa gugup dan cemas	41	16,8	90	36,9	57	23,4	56	23,0
Merasa takut tanpa alasan	80	32,8	65	26,6	47	19,3	52	21,3
Merasa panik/mudah marah	64	26,2	87	35,7	45	18,4	48	19,7
Merasa akan jatuh berkeping-keping	106	43,4	69	28,3	49	20,1	20	8,2
Merasa semuanya baik-baik saja	19	7,8	99	40,6	52	21,3	74	30,3
Lengan dan kaki gemetar	60	24,6	115	47,1	38	15,6	31	12,7
Terganggu saat nyeri kepala,leher,punggung	62	25,4	118	48,8	34	13,9	30	12,3
Merasa lemah	66	27,0	96	39,3	39	16,0	43	17,6
Merasa tenang	18	7,4	83	34,0	56	23,0	87	35,7
Merasa jantung berdebar-debar	43	17,6	106	43,4	66	27,0	29	11,9

Merasa pusing tujuh keliling	58	23,8	104	42,	56	23,	26	10,7
				6		0		
Pingsan	203	83,2	24	9,8	12	4,9	5	2,0
Dapat bernafas dengan mudah	1	4	2	8	9	3,7	232	95,1
Merasa jari-jari tangan dan kaki kesemutan	28	11,5	154	63,	41	16,	21	8,6
				1		8		
Terganggu oleh lambung/gangguan pencernaan	77	31,6	103	42,	34	13,	30	12,3
				2		9		
Sering buang air kecil	27	11,1	152	62,	35	14,	30	12,3
				3		3		
Tangan terasa kering dan hangat	50	20,5	107	43,	44	18,	43	17,6
				9		0		
Wajah terasa panas dan merah	96	39,3	100	41,	28	11,	20	8,2
				0		5		
Dapat istirahat malam dengan baik	9	3,7	79	32,	34	13,	122	50,0
				4		9		
Mimpi buruk	49	20,1	87	35,	83	34,	25	10,2
				7		0		

Berdasarkan tabel 5. Diatas merupakan hasil kuesioner gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang telah dijawab oleh responden. Pada nilai tertinggi pernyataan pada nomer 1, dapat dilihat bahwa mahasiswa merasa gugup dan cemas sebanyak 41 mahasiswa (16,8%) menjawab tidak pernah, 90 mahasiswa (36,9%) menjawab kadang-kadang, 57 mahasiswa (23,4%) menjawab sebagian waktu, lalu 56 mahasiswa (23,0%) menjawab hampir setiap waktu.

## Pembahasan

### a. Gambaran pola makan pada mahasiswa

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dari total 244 mahasiswa yang berpartisipasi, 39 mahasiswa (16,0%) menunjukkan pola makan yang kurang sehat, sementara 205 mahasiswa (84,0%) memiliki pola makan yang sehat. Walaupun mayoritas responden termasuk dalam kategori pola makan yang sehat, hasil ini

menandakan bahwa masih ada sejumlah mahasiswa yang belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan gizi mereka. Namun, mahasiswa yang masuk dalam kategori baik dapat dikatakan sudah mampu memenuhi kebutuhan gizi secara cukup.

Berdasarkan hasil kuesioner, pada pertanyaan nomor 11, 64,3% mahasiswa menyatakan mengonsumsi nasi saat sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa nasi, sebagai makanan pokok yang kaya karbohidrat, merupakan pilihan utama bagi mahasiswa di Indonesia yang sudah lama mengandalkannya. Sarapan memegang peranan vital dalam menjaga kesehatan tubuh karena dapat memenuhi sekitar 15-30% kebutuhan gizi harian yang mendukung gaya hidup yang sehat, energik, dan produktif. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kecukupan cairan tubuh dengan mengonsumsi minimal 8 gelas air putih setiap hari, guna memastikan hidrasi yang optimal dan kesehatan tubuh secara menyeluruh (Kemenkes, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan adanya pola makan yang memadai. Dalam penelitian tersebut, pola makan yang cukup tercermin dari beragam jenis dan kombinasi makanan yang dikonsumsi, seperti makanan pokok, lauk pauk (sumber protein), sayuran, dan buah. Agar kebutuhan gizi dapat tercapai dengan maksimal, disarankan untuk makan tiga kali sehari dengan memperhatikan baik jumlah maupun kualitas makanan. Hal tersebut menjelaskan mengapa beberapa informan menunjukkan pola makan yang cukup (Dan et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa mayoritas responden tergolong dalam kelompok pola makan yang memadai. Hal ini tercermin dari jawaban responden yang menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya memenuhi seluruh kebutuhan gizi tubuh mereka, sementara mereka yang berada dalam kategori baik sudah dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan baik (Tobelo et al., 2021).

Mahasiswa sering dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan teman sebaya mereka yang dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Banyak mahasiswa memilih makanan siap saji yang umumnya tinggi lemak, gula, dan rendah serat serta sering melewatkan sarapan pagi. Pola makan ini secara langsung memengaruhi status gizi mereka. Kualitas pola makan dapat dinilai berdasarkan variasi dan jenis makanan yang dikonsumsi (B. F. Putri et al., 2024).

Kebiasaan dan perilaku gaya hidup yang buruk dalam mengelola asupan makanan yang sehat dan bergizi dapat berdampak negatif pada kesehatan mahasiswa.

## **b. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 244 mahasiswa yang diteliti, 90 mahasiswa (36,9%) mengalami kecemasan ringan, 144 mahasiswa (59,0%) mengalami kecemasan sedang, 5 mahasiswa (2,0%) mengalami kecemasan berat, dan 4 mahasiswa (1,6%) mengalami kecemasan panik. Terdapat 144 mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang. Kecemasan pada mahasiswa bisa diakibatkan pengalaman umum karena batas budaya, pendidikan, dan sosial ekonomi. Tuntutan akademis, masalah keluarga, tekanan sosial, dan masalah pribadi semuanya dapat berkontribusi terhadap kecemasan yang dialami oleh kelompok mahasiswa.

Berdasarkan pertanyaan pada kuesioner point ke 1 disimpulkan bahwa sebanyak 23,0% mahasiswa hampir setiap waktu merasa gugup dan cemas. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kecemasan mahasiswa adalah tekanan akademis yang telah ditemukan sebagai penyebab terbesar variasi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Faktor seperti beban akademis yang berlebihan, kurangnya waktu untuk memenuhi komitmen, dan cemas dalam mengikuti ujian telah diidentifikasi sebagai pemicu cemas yang signifikan dalam lingkungan akademis. (Rosyad & Yogyakarta, 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa 14,3% mahasiswa tidak merasakan kecemasan, sementara mayoritas yaitu 47,6%, mengalami kecemasan ringan. Sebanyak 38,1% mahasiswa mengalami kecemasan tingkat sedang, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan berat. Kecemasan itu sendiri dapat diartikan sebagai perasaan subjektif yang mencerminkan ketegangan mental dan kecemasan yang muncul sebagai reaksi terhadap kesulitan dalam menghadapi masalah atau perasaan tidak aman. Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam belajar, dan jika tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Utami & Astuti, 2022).

Kecemasan umum dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, terutama dalam situasi seperti menjelang ujian, saat melakukan presentasi, atau peristiwa lainnya. Mahasiswa yang menghadapi gangguan kecemasan sering kali merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, terutama karena beban tugas yang diberikan oleh dosen. Dalam dunia pendidikan tinggi, sangat penting untuk memahami bagaimana kecemasan memengaruhi mahasiswa dan memberikan dukungan yang tepat untuk membantu mereka mengatasi masalah ini, sehingga mereka bisa menghadapi tantangan akademik dan meraih hasil yang lebih baik (Muhammad Irfan Ash Shiddiq, 2024).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Jika tidak ditangani dengan menerapkan pola hidup sehat, gangguan kecemasan bisa memengaruhi aktivitas harian secara signifikan. Pola hidup sehat mencakup rutinitas olahraga yang teratur, konsumsi makanan yang bergizi serta menjaga kualitas tidur yang baik. Dukungan orang tua sangat berperan dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa, di mana mereka dapat memberikan dukungan emosional dan pendidikan, sehingga kesejahteraan mahasiswa dapat terjaga dengan optimal.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang berusia 19 tahun. Jika dilihat dari jenis kelamin, lebih banyak responden perempuan, dan dari segi semester, sebagian besar berada di semester 3. Dalam hal pola makan, sebagian besar mahasiswa menunjukkan pola makan yang baik. Di sisi lain, sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat sedang.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Sultan Agung Semarang, para dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula serta dosen pembimbing, dan seluruh responden yang telah turut berpartisipasi dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dan, P., Dokter, K. P., & Fakultas, D. I. (2024). *pISSN:2355-7583 / eISSN:2549-4864*  
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>. 11(2), 248–253.
- Maghfira, P. I., Setiyowati, E., Ferdia Putri, N., Rokhman, F., Aprilla, Z., & Sura, M. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP POLA MAKAN PADA REMAJA The Relationship Of Anxiety Levels To Eating In Adolescents. *Nusantara Hasana Journal*, 2(9), Page.
- Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21.  
<https://doi.org/10.25157/jkg.v3i1.4654>
- Muhammad Irfan Ash Shiddiq, R. P. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 67–78.  
<http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Putra, P. S., & Wardhani, K. (2023). Gambaran Karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit

- Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 75–81. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.366>
- Putri, B. F., Yani, A., & Herutomo, T. (2024). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi (Imt) Mahasiswa Gizi Stikes Holistik Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 7(2), 86–93. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v7i2.155>
- Putri, D. A. (2024). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa*. 2(3), 39–55.
- Putri, L. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis Pada Pasca Masa Pandemi. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(April), 23–29.
- Rosyad, Y. S., & Yogyakarta, K. (2024). *Skrining tingkat kecemasan dan stress mahasiswa sebelum ujian OSCE*. 03.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.
- Utami, S., & Astuti, L. W. (2022). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa DIII keperawatan dalam menghadapi praktek klinik di masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(1), 35–40. <http://jurnal.stikmuh.ptk.ac.id>
- Vionalita SKM, G. (2020). *Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ksm361) Modul 11*. 6–7. <http://esaunggul.ac.id/17>