

Pengaruh Penerapan Self Management Dietary Behaviors (SMDB) Pada Mahasiswa Baru Terhadap Tingkat Stress dan Pola Makan Sehat

Andriani Mei Astuti (1), Insanul Firdaus (2), Fadhilla (3), Firdausi Nuzulla (4)

Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Duta Bangsa Surakarta

andriani_meiastuti@udb.ac.id (1*), nsanul_firdaus@udb.ac.id (2), fadhilla123@gmail.com (3),
firdausinuzulla@gmail.com (4)

ABSTRAK

Masa kuliah merupakan fase krusial dalam pembentukan kebiasaan makan yang akan terbawa hingga dewasa. Mahasiswa sering dihadapkan pada pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, rendah buah dan sayur, dan tinggi gula/lemak. Data WHO (2024) menyebutkan bahwa 45–55% mahasiswa di Asia Tenggara memiliki perilaku diet yang buruk, sedangkan Riskesdas (2023) menemukan lebih dari 40% remaja di Indonesia tidak memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur. Pola makan tidak sehat dan tingginya tingkat stres dapat meningkatkan risiko penyakit kronis di usia muda. Pendekatan *Self-Management Dietary Behaviors* (SMDB) dalam penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self management dietary behaviour* (SMDB) pada mahasiswa baru terhadap tingkat stress dan pola makan. Metode penelitian ini merupakan *quasi-experimental* dengan desain *cross-sectional*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Healthy Eating Index* (HEI) untuk menilai pola makan dan SMDB yang telah tervalidasi. Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square dengan signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan SMDB ($p = 0,002$), di mana mahasiswa dengan SMDB sedang hingga tinggi cenderung memiliki pola makan lebih sehat, sedangkan pola makan buruk lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan SMDB rendah. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan perencanaan, monitoring, dan kontrol diri berperan penting dalam membentuk pola makan sehat. Penelitian ini memberikan implikasi bagi dunia keperawatan untuk mengembangkan intervensi edukatif berbasis *self-management* guna meningkatkan perilaku makan sehat pada mahasiswa baru.

Kata Kunci : stres, pola makan, remaja, *self-management*

ABSTRACT

The university period represents a pivotal developmental stage wherein lifelong dietary habits are established. Evidence suggests that students often adopt unhealthy dietary practices, characterized by low fruit and vegetable intake and increased consumption of high-calorie convenience foods. According to the WHO (2024), 45–55% of students in Southeast Asia exhibit suboptimal diet quality. Grounded in Self-Regulation and Self-Management theories, this quasi-experimental, cross-sectional study evaluated the role of Self-Management Dietary Behaviors (SMDB) in predicting stress levels and dietary patterns among first-year university students. Utilizing validated measures including the Perceived Stress Scale (PSS) and Healthy Eating Index (HEI), and applying Chi-Square analysis ($\alpha = 0.05$), the study identified a statistically significant association between Self-Management Dietary Behavior (SMDB) and dietary patterns ($p = 0.002$). Students with moderate to high SMDB were more likely to engage in healthier dietary behaviors, while poor dietary patterns were predominant among those with low SMDB. These findings reinforce the theoretical proposition that planning, behavioral monitoring, and self-control are essential determinants of dietary behavior. The study offers important implications for nursing science, positioning SMDB-based interventions as strategic components in health promotion initiatives for young adults.

Keywords : stress, dietary pattern, adolescent, self-management

I. PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode kritis dalam kehidupan mahasiswa baru, perubahan lingkungan, tuntutan akademik yang lebih tinggi, adaptasi sosial, dan kemandirian dalam mengatur kehidupan sehari-hari sering kali memicu peningkatan tingkat stres. Studi oleh Mikolajczyk et al. (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa tahun pertama sering dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Perubahan gaya hidup dan tekanan adaptasi akademik menjadi faktor utama. Di Indonesia, penelitian serupa oleh Rahmawati et al. (2022) menemukan bahwa 65% mahasiswa baru mengalami stres sedang hingga tinggi, yang berkontribusi pada perilaku makan emosional (*emotional eating*). Hal serupa juga menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa baru dapat memengaruhi perilaku makan, sehingga memicu kebiasaan makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, dan rendahnya asupan buah dan sayur (Nurhidayah et al., 2023). Kebiasaan makan yang buruk pada usia muda berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari, termasuk obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2022). Sehingga, intervensi dini untuk membentuk perilaku makan sehat sangat penting dilakukan sejak awal masa kuliah. Survei **Kemenkes (2023)** juga menyoroti bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan pola makan karena jadwal kuliah padat, kebiasaan begadang, serta kurangnya kesadaran dalam manajemen diri terkait pola makan, b usia 18–25 tahun memiliki pola makan yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang, dan 37% di antaranya mengalami tingkat stres tinggi akibat perubahan lingkungan akademik dan sosial Khususnya di Surakarta, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta (2024), sekitar 42% mahasiswa baru melaporkan mengalami stres akademik sedang hingga berat. Selain itu, 56% mahasiswa diketahui memiliki kebiasaan makan tidak teratur, seperti melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, dan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Fakta ini menunjukkan perlunya intervensi yang menekankan *self management* untuk membantu mahasiswa mengatur perilaku makan sehat secara mandiri. Hubungan antara pola makan dan stres bersifat dua arah: stres memengaruhi perilaku makan, dan perilaku makan yang buruk dapat memperburuk kondisi psikologis. Berbagai studi global menunjukkan bahwa mahasiswa rentan memiliki pola makan tidak sehat seperti melewatkan makan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, rendahnya asupan buah dan sayur, serta perilaku makan emosional (Silva & Rodrigues, 2024; Sogari et al., 2021).

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Pengaruh Penerapan Self Management Dietary Behaviors (SMDB) Pada Mahasiswa Baru Terhadap Tingkat Stress dan Pola Makan Sehat dapat dilaksanakan dengan baik dan tepat waktu.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah : mendapatkan hasil penelitian dari judul Pengaruh Penerapan Self Management Dietary Behaviors (SMDB) Pada Mahasiswa Baru Terhadap Tingkat Stress dan Pola Makan Sehat.

3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan implementasi dan dampak positif dari penelitian dengan judul Pengaruh Penerapan Self Management Dietary Behaviors (SMDB) Pada Mahasiswa Baru Terhadap Tingkat Stress dan Pola Makan Sehat pada dunia mendis khususnya masyarakat.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasi dan rancangan cross-sectional guna mengetahui pengaruh penerapan Self Management Dietary Behaviour (SMDB) Pada mahasiswa baru terhadap tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa baru Program Studi D3 Keperawatan Angkatan 2025 di Universitas Duta Bangsa Surakarta, yang berjumlah 98 responden. Sampel ditentukan berlandaskan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel ditetapkan berlandaskan rumus Slovin. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa aktif Angkatan 2025 yang mengalami stres ringan hingga berat, berusia 18–23 tahun serta bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak hadir saat penyebaran kuesioner atau sedang cuti. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta pada bulan Oktober dan November 2025. Definisi operasional dalam penelitian ini mencakup dua variabel utama, yaitu tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) dan pola makan yang dinilai memanfaatkan kuesioner pola makan berdasarkan frekuensi, jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi. Skala pengukuran tingkat stres dikategorikan dari normal hingga sangat parah, sedangkan pola makan dikategorikan sebagai baik atau buruk berdasarkan nilai median. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang sudah teruji validitas serta reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's alpha yaitu 0,78 untuk kuesioner tingkat stres dan 0,863 untuk kuesioner pola makan. Metode pengumpulan data dibuat berdasarkan sebaran kuesioner terhadap responden setelah memperoleh izin penelitian dan *Ethical Clearance* dari komisi etik STIKes Nasional. Langkah-langkah pengumpulan data meliputi pemberian penjelasan kepada calon responden tentang tujuan serta manfaat penelitian, pengisian informed consent, serta pengisian kuesioner. Sesudah data terkumpul, dibuat pengolahan data yang mencakup editing, coding, scoring, entry data serta data cleaning. Analisis data dilakukan secara univariat guna mendeskripsikan karakteristik variabel, serta bivariat menggunakan uji *Chi-Square* agar bisa mengetahui hubungan antara tingkat stres serta pola makan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Hasil

Penelitian ini dilakukan selama bulan Oktober – November 2025 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta. Sebelum dilaksanakan, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan STIKes Nasional dengan nomor : 344/EC/KEPK/XI/2025. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi D3 Keperawatan Angkatan 2025 di Universitas Duta Bangsa Surakarta, yang berjumlah 98 responden serta memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi subjek penelitian melalui pernyataan tertulis pada lembar informed consent yang telah disediakan oleh penelitian.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur responden(n=98)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	35
Perempuan	64	65
Umur		
17 tahun	44	44.9

18 tahun	46	47.7
19 tahun	5	4.8
20 tahun	3	2.6

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden membuktikan bahwa mayoritas dengan jenis kelamin perempuan, yaitu terdapat 64 orang (65 %), sedangkan bagi responden laki-laki berjumlah 34 orang (35%). Berdasarkan segi usia, mayoritas responden berusia 18 tahun, yakni terdapat 46 orang (47.7%) serta paling sedikit berusia 20 tahun terdapat 3 responden (2.6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tingkat stres mahasiswa (n=98)

Tingkat Stres	f	%
Ringan	23	24
Sedang	69	70
Berat	6	6

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tingkat stres mahasiswa menunjukkan responden memiliki tingkat stres paling banyak di tingkat yang sedang yaitu sebanyak 69 responden (70 %), untuk tingkat stres yang paling sedikit merupakan tingkat yang berat yakni terdapat 6 responden (6 %), sehingga hal ini menunjukkan bahwa masa awal perkuliahan menjadi fase adaptasi yang memicu stres psikologis.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut pola makan (n=98)

Pola Makan	f	%
Baik	8	8
Perbaikan	45	56
Buruk	45	56

Tabel 3. Distribusi frekuensi pola makan mahasiswa membuktikan yakni dari 98 responden, mayoritas memiliki pola makan yang buruk, yakni terdapat 45 orang (56%). Sementara itu, hanya 8 responden (8%) yang memiliki pola makan baik, kondisi ini mengindikasikan rendahnya konsistensi mahasiswa dalam menerapkan kebiasaan makan sehat.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Penerapan *Self Management Dietary Behaviour (SMDB)* (n=98)

Pola Makan	f	%
Tinggi	34	12
Sedang	52	53
Rendah	12	35

Tabel 4. Distribusi frekuensi Penerapan *Self Management Dietary Behaviour (SMDB)* membuktikan bahwa dari 98 responden, mayoritas mahasiswa dalam Penerapan *Self Management Dietary Behaviour (SMDB)* dikategorikan sedang yaitu sebanyak 52 responden (53%), sementara hanya 12 responden (38%) yang memiliki penerapan dengan kategori rendah.

Tabel 5. Analisis Tingkat Stress dan *Self Management Dietary Behaviour (SMDB)*

Tingkat Stres	Management						Total		p value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	7	30	11	4	5	22	23	100	0.037

				8					
Sedang	5	7	37	5 4	27	39	69	100	
Berat	0	0	4	6 7	2	33	6	100	
Total	12	12	52	5 3	34	35	98	100	

Berdasarkan Tabel 5. Mengenai Analisis Tingkat Stress dan *Self Management Dietary Behaviour* (SMDB) diperoleh hasil uji statistik *Chi-Square* yaitu *p-value* 0,037 ($\alpha > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa **terdapat hubungan yang signifikan secara statistik** antara **tingkat stres** dengan ***Self Management Dietary Behaviour* (SMDB)** pada mahasiswa baru. Hasil tersebut membuktikan yakni semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, semakin besar mereka mempunyai pola makan yang buruk. Kondisi tersebut dapat diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan nafsu makan akibat stres, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, atau kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan sehat. Sehingga diperlukan upaya untuk mengelola stres mahasiswa secara lebih efektif, misalnya melalui edukasi kesehatan mental dan promosi pola makan sehat, guna meningkatkan kesejahteraan mereka.

Tabel 6. Analisis Pola Makan dan *Self Management Dietary Behaviour* (SMDB)

Tingkat Stres	Management								<i>p value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	0	0	4	50	4	50	8	100	0.002
Perbaikan	0	0	27	60	18	40	45	100	
Buruk	12	27	21	47	12	27	45	100	
Total	12	12	52	53	34	35	98	100	

Berdasarkan Tabel 6. Analisis Pola Makan dan *Self Management Dietary Behaviour* (SMDB) diperoleh *p-value* 0,002 ($\alpha > 0,05$). Hasil statistic melalui uji Chi-Square ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan *Self Management Dietary Behaviour* (SMDB) pada mahasiswa baru. Mahasiswa yang memiliki pola makan baik cenderung berada pada kategori SMDB tinggi, yang menggambarkan bahwa kebiasaan makan sehat biasanya didukung oleh kemampuan yang baik dalam merencanakan, memantau, dan mengatur pilihan makanan sehari-hari. Sebaliknya, pola makan yang kurang sehat lebih banyak dijumpai pada mahasiswa dengan kemampuan self-management yang rendah hingga sedang, menunjukkan bahwa tantangan dalam mengatur pola makan dapat muncul ketika kontrol diri dan kebiasaan monitoring belum terbentuk dengan optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan *Self Management Dietary Behaviour* (SMDB) dengan nilai $p = 0,002$, yang menandakan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku diet, semakin baik pula pola makan mereka. Seluruh mahasiswa dengan pola makan baik berada pada kategori SMDB sedang hingga tinggi (masing-masing **50%**), sedangkan mahasiswa dengan pola makan buruk banyak ditemukan pada SMDB rendah (**27%**) dan sedang (**47%**). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan SMDB dengan baik (melalui perencanaan menu, monitoring asupan, dan kontrol diri) lebih cenderung memiliki pola makan sehat, sedangkan mereka dengan SMDB rendah lebih sering memiliki pola makan

buruk. Hasil ini sejalan dengan penelitian Chao et al., (2020) yang menunjukkan bahwa *self-regulatory skill* dalam makan berkorelasi positif dengan kualitas diet dan perilaku makan sehat. Dari perspektif teori, *Self-Regulation Theory* menekankan bahwa perilaku makan merupakan hasil dari proses pengendalian diri, termasuk perencanaan, monitoring, dan evaluasi terhadap tindakan yang berhubungan dengan makanan. Selain kemampuan internal seperti kontrol diri, teori Self-Management menjelaskan bahwa perilaku makan sehat membutuhkan keterampilan mengelola diri seperti pencatatan makanan, evaluasi perilaku, serta penguatan diri terhadap kebiasaan yang sesuai dengan tujuan kesehatan (Lee, 2020). Penelitian Mansour & Al-Jamal tahun 2023 menunjukkan bahwa diet berkualitas rendah pada mahasiswa berkorelasi dengan stres, kelelahan, dan masalah kesehatan mental pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan *Self Management Dietary Behaviour* (SMDB) pada mahasiswa baru, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *p-value* **0,002**. Distribusi statistik menunjukkan bahwa 100% mahasiswa dengan pola makan baik berada pada kategori SMDB sedang hingga tinggi, sedangkan 27% mahasiswa dengan pola makan buruk berada pada SMDB rendah. Selain itu, sebagian mahasiswa dengan SMDB tinggi tetap menunjukkan pola makan buruk, menegaskan bahwa pengetahuan dan kemampuan *self-management* dapat terhambat. Ketidakstabilan emosional, adaptasi kegiatan akademik, dan perubahan gaya hidup menjadi faktor yang relevan dalam membentuk perilaku makan mereka. Oleh karena itu, peningkatan SMDB menjadi komponen penting dalam mendukung kesehatan mahasiswa di tahun pertama perkuliahan. Hasil penelitian ini menguatkan teori *Self-Management Dietary Behavior* (SMDB) yang menekankan bahwa perilaku makan sehat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur diri, memantau asupan makanan, serta mengevaluasi kebiasaan makan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian menambahkan pemahaman baru bahwa faktor lingkungan dan stres akademik tetap dapat memengaruhi pola makan meskipun kemampuan *self-management* sudah baik. Secara keseluruhan, SMDB terbukti menjadi determinan penting dalam mendukung perilaku makan sehat pada kelompok dewasa muda, khususnya mahasiswa baru yang sedang berada pada fase adaptasi dan risiko tinggi perubahan gaya hidup yang menekankan bahwa perilaku makan tidak hanya ditentukan oleh faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan tekanan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F. (2020). Self-regulation and health behavior: Psychological mechanisms and implications. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(2), 129–140.
- Chao, A. M., White, M. A., & Grilo, C. M. (2020). Self-management and diet quality in young adults: Associations with weight-related behaviors. *Eating Behaviors*, 37, 101–110.
- Lee, M., & Lee, Y. (2022). Eating behavior and self-regulation skills among university students: Relationship with diet quality. *Malaysian Journal of Nutrition*, 29(1), 25–36.
- Mansour, R., & Al-Jamal, H. (2023). Diet quality and mental health outcomes among university students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2418521>
- Meda, N., Pardini, S., & Novara, C. (2021). Mental health and diet quality during the academic transition: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 16(12), e0256889.

Mei Astuti A, Firdaus I, Fadhillah, Nuzulla F : Pengaruh Penerapan Self Management Dietary Behaviors (SMDB) Pada Mahasiswa Baru Terhadap Tingkat Stress dan Pola Makan Sehat

- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2021). College students and eating habits: An ecological perspective. *Nutrients*, 13(4), 1261.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Arnett, J. (2020). Emerging adulthood and health-related decision-making. *Developmental Psychology*, 56(8), 1452–1463.
- Liu, S., & Wang, X. (2021). Stress and eating behavior: A systematic review on young adults. *Appetite*, 158, 105012.
- Sharma, S., & Choudhary, A. (2022). Dietary patterns and self-regulation among university students during academic stress. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(5), 460–468.
- Kim, J., & Lee, H. (2020). Self-efficacy and dietary behavior among college students: The mediating role of self-regulation. *Health Education Research*, 35(4), 345–356.
- Brown, K. & Jones, A. (2021). University food environments and their influence on students' dietary behavior. *Public Health Nutrition*, 24(14), 4410–4418.
- Wong, Y. J., & Tam, C. (2023). Predictors of healthy eating in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Nutritional Psychology Review*, 5(1), 22–37.
- WHO. (2020). Healthy diet and chronic disease prevention. *World Health Organization Report*.
- Frazier, S. N., & Skinner, A. C. (2022). Diet quality in young adults: The role of stress, environment, and self-control. *American Journal of Health Promotion*, 36(7), 1150–1159.
- Navarro, M. & Torres, J. (2021). Mindful eating and dietary outcomes among university students. *Journal of Nutrition & Metabolism*, 2021, 1–9.
- Park, S., & Yoo, J. (2023). The mediating role of self-management in the relationship between stress and dietary habits in college students. *Nursing & Health Sciences*, 25(2), 320–330.
- Reicks, M., Smith, C., & Henry, H. (2020). Youth dietary patterns and self-regulation behaviors: A comprehensive review. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 345–353.
- Silva, D., & Rodrigues, A. (2024). University lifestyle transitions and their impact on dietary patterns: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 12–24.
- Zhang, L., Chen, X., & Hu, Y. (2023). Eating behavior and psychological factors among first-year university students. *BMC Public Health*, 23(1), 1–11.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
07 November 2025	12 November 2025	22 November 2025	Ya