

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi *Junk Food* melalui Pemesanan Daring pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Ahmad Zaky Handalan¹, Agustina Arundina TT², lit Fitrianingrum³

1.Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat; 2.Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat; 3.Departemen Bioetika, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.

Korespondensi: Ahmad Zaky Handalan, email: casduro1@gmail.com, no.Hp: 081350448916

Abstrak

Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stres dengan konsumsi junk food melalui pemesanan daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. **Metode:** Desain penelitian analitik jenis potong lintang dan metode consecutive sampling dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 85 orang mahasiswa kedokteran angkatan 2019 dan Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang mengkonsumsi junk food melalui pemesanan daring. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner Perceived Stress Scale 10 (PSS 10) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner Junk food Untan Questionnaire Online Ordering (JUQOO) yang meliputi Food Frequency Questionnaire untuk mengetahui frekuensi konsumsi junk food. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi Kendall Tau. **Hasil:** Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,352$ ($p > 0,05$) yang berarti korelasi antara tingkat stres dan konsumsi junk food melalui pemesanan daring tidak signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi (r) ialah 0,092 yang berarti korelasi kedua variabel searah karena positif dan kekuatan korelasi antara kedua variabel sangat lemah sehingga tidak bermakna secara klinis. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi junk food melalui pemesanan daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 dan 2020 Universitas Tanjungpura Pontianak.

Kata kunci: Tingkat stres; Konsumsi junk food; Pemesanan daring; Mahasiswa kedokteran

Abstract

Objective: To determine the relationship between stress levels and consumption of junk food through online ordering to students of the Faculty of Medicine, Tanjungpura University, Pontianak. **Methods:** Cross-sectional analytical research design and consecutive sampling method with the number of research subjects as many as 85 medical students in class 2019 and class 2020 Faculty of Medicine, Tanjungpura University Pontianak who consume junk food through online ordering. The measuring instrument used is the Perceived Stress Scale 10 Questionnaire (PSS 10) to measure stress levels and the Junk food Untan Questionnaire Online Ordering (JUQOO) questionnaire which includes the Food Frequency Questionnaire to determine the frequency of junk food consumption. Data were analyzed univariately and bivariately using Kendall Tau correlation test. **Results:** Based on the statistical test, the significance value of $p = 0.352$ ($p > 0.05$), which means the correlation between stress levels and consumption of junk food through online ordering is not statistically significant. The value of the correlation coefficient (r) is 0.092, which means

that the correlation of the two variables is unidirectional because it is positive and the strength of the correlation between the two variables is very weak so that it is not clinically significant.

Conclusion: *There is no significant relationship between stress levels and consumption of junk food through online ordering among students of the Faculty of Medicine class 2019 and 2020, Tanjungpura University, Pontianak.*

Keywords: *Stress level; Consumption of junk food; Online ordering; Medical students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sekarang merupakan generasi Z yang cukup bergantung pada teknologi dan cenderung memilih hal yang instan dikarenakan kesibukan dan stres dalam akademik.¹ Stres adalah suatu kondisi di mana seorang individu terangsang dan dibuat cemas oleh tantangan permusuhan yang tidak terkendali. Stres dapat menyebabkan perasaan takut dan cemas. Respon yang diberikan oleh seseorang bergantung pada situasinya, contohnya respons rasa takut dapat mengarah pada perilaku pertarungan atau pelarian. Tingkat stres dan konsekuensi fisiologisnya dipengaruhi oleh persepsi individu tentang kemampuan mereka untuk mengatasi stresor tersebut. Stres juga didefinisikan sebagai situasi yang dinilai oleh individu sebagai signifikan secara pribadi dan memiliki tuntutan yang melebihi sumber daya orang untuk mengatasi.²

Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran telah dilakukan di beberapa universitas. Penelitian yang dilakukan di Universitas Jimma tahun 2015 dengan 329 sampel mahasiswa kedokteran, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran sebesar 52,4% dan prevalensi stres paling tinggi pada mahasiswa tahun pertama 58,3%, dan terendah pada tahun keenam 25%.³ Penelitian yang dilakukan di Arab Saudi tahun 2011 dengan 892 sampel, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran adalah 63% dengan prevalensi stres ringan sebesar 20,4%, stres sedang sebesar 18,2%, stres berat sebesar 25% dan tidak stres sebesar 38,3%.⁴ Penelitian yang dilakukan di Thailand tahun 2003, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa Fakultas Kedokteran adalah 61,4%.⁵

Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kesibukan dan tingkat stres yang tinggi. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan sampel 79 menunjukkan bahwa sebanyak 27.8% mahasiswa mengalami stres ringan, 16,5% mengalami stres sedang, 24,1% mengalami stres berat dan 8,9% mengalami stres sangat berat. Hal ini disebabkan oleh kurikulum yang ketat dan beban akademis tinggi sehingga memicu tingkat stres yang tinggi pula.

Stres akan menyebabkan seseorang melakukan mekanisme koping sesuai kebutuhan masing-masing individu. Cohen dan Lazarus mendefinisikan koping sebagai upaya yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengelola lingkungan dan tuntutan internal, dan konflik di antara mereka. Setiap individu menggunakan strategi koping yang berbeda tergantung dari masalahnya. Koping terdiri dari banyak jenis, salah satunya adalah *emotion focused coping* atau koping yang berfokus pada emosi. Menurut Zamble dan Gekoski, individu dengan gaya koping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) cenderung membuat diri mereka merasa lebih baik tentang situasi bermasalah tanpa mengubah masalah itu sendiri atau persepsi itu. Kegiatan yang dilakukan beragam untuk setiap individu, tetapi umumnya kegiatan yang dilakukan merupakan hobi dari individu itu sendiri, contohnya makan yang dikenal dengan *emotional eating* yaitu dimana seseorang makan agar merasa emosinya lebih baik.⁷

Perilaku makan setiap individu sangat beragam, ada perilaku makan yang sehat dan tidak sehat. Perilaku makanan yang tidak sehat akan cenderung mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti *junk food* yang banyak beredar di masyarakat modern ini.³ Penelitian yang

dilakukan oleh Almogbel tahun 2019 di Arab Saudi, ditemukan bahwa 62.8% dari 173 mahasiswa S1 yang stres memilih *junk food* sedangkan sebanyak 37.2% memilih makanan sehat. *Junk food* yang memiliki kandungan gula dan lemak yang tinggi akan lebih sering dikonsumsi oleh orang yang memiliki tingkat stres yang tinggi.⁸ Hal ini dikarenakan orang yang stres akan memiliki kortisol yang tinggi sehingga membuat keinginan konsumsi kalori yang tinggi. Kadar kortisol yang tinggi juga ditemukan berperan pada seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan konsumsi lemak dan gula yang tinggi.⁹ Salah satu adaptasi yang dilakukan oleh seseorang untuk menurunkan tingkat kortisol ini adalah dengan mengonsumsi makanan kadar gula yang tinggi.¹⁰ Salah satu dampak buruk dari pola makanan yang seperti ini adalah obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Thesa Ananda Prima pada tahun 2018 didapatkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dan obesitas.¹¹ Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia mempunyai 21,8 % orang dewasa berumur diatas 18 tahun yang mengalami obesitas, sedangkan Provinsi Kalimantan Barat menempati provinsi 3 terendah sebesar 17%.¹²

Perkembangan zaman sekarang membuat banyak hal dapat dilakukan dengan mudah dan cepat, termasuk dalam memesan makanan. Penggunaan fitur aplikasi untuk memesan makanan menjadi salah satu kemudahan dalam mengakses

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 77 orang atau 77.8% dan banyak berasal dari Angkatan 2020 dengan

junk food. Fitur ini menawarkan pelayanan yang sangat membantu dalam pemesanan makanan bahkan dalam keadaan hujan sekalipun, makanan tetap diantar sampai ke posisi pemesan.¹³

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres terhadap konsumsi *junk food* melalui pemesanan daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Penelitian ini dilakukan dengan harapan adanya penelitian mengenai stresor yang memicu perilaku pola makan tidak baik dengan menggunakan pemesanan daring.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan menggunakan rancangan potong lintang. Penelitian ini akan melihat hubungan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dengan frekuensi konsumsi *junk food* melalui pemesanan daring. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan melakukan pengambilan data menggunakan *google form* yang disebar ke sampel. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran, keperawatan dan farmasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel minimal 85 orang.

persentase 60.6%. Hal ini sesuai dengan Data statistik pendidikan tinggi tahun 2019 dan 2020 bahwa mahasiswa yang masuk pada tahun 2020 (1.482.159) lebih banyak daripada tahun 2019(1.396.830).^{14,15}

Tabel 1. Distribusi subjek penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	22	22,2%
Perempuan	77	77,8%
Program Studi	Jumlah	Presentase
2019	39	39,3%
2020	60	60,7%

Tabel 2. JUQOO Pilihan Ganda

Akses Daring yang sering dipakai	Jumlah	Presentase
Gojek (Go-Food)	57	57,6%
Grab (Grab Food)	31	31,3%
Maxim	1	1%
Facebook	2	2%
Whatsapp	5	5,1%
Instagram	2	2%
Lainnya	1	1%
Terakhir Kali Melakukan Pemesanan daring	Jumlah	Presentase
Beberapa Jam yang Lalu	21	21,2%
Kemarin	29	29,3%
2-7 Hari Yang Lalu	49	49,5%
Pembelian Makanan Secara Daring	Jumlah	Presentase
<2 Kali/minggu	55	55,6%
≥2 Kali/minggu	44	44,4%
Waktu Paling Sering Membeli Makanan Daring	Jumlah	Presentase
Pagi Hari(06.00-09.00)	2	2%
Siang Hari(11.00-14.00)	33	33,3%
Sore Hari(14.00-17.00)	28	28,3%
Malam Hari(18.00-23.00)	36	36,4%
Waktu Pagi Membeli Makanan Daring	Jumlah	Presentase
06.00-07.00	3	3%
07.00-08.00	10	10,1%
08.00-09.00	86	86,9%
Waktu Siang Membeli Makanan Daring	Jumlah	Presentase
10.00-12.00	11	11,1%
12.00-14.00	88	88,9%
Waktu Sore Membeli Makanan Daring	Jumlah	Presentase
14.00-16.00	34	34,3%
16.00-18.00	65	65,7%
Waktu Malam Membeli Makanan Daring	Jumlah	Presentase
18.00-21.00	75	75,8%
21.00-00.00	24	24,2%
Alasan Membeli Makanan Secara Daring	Jumlah	Presentase

Tidak tersedia makanan/minuman di rumah/tempat kerja/kampus	55	20,5%
Bosan dengan makanan/minuman yang ada di rumah/tempat kerja/kampus	46	17,1%
Ingin mencoba makanan/minum yang baru atau yang belum pernah dibeli/dikonsumsi	52	19,3%
Malas untuk membeli langsung makanan/minuman tersebut	71	26,3%
Terlalu sibuk dengan pekerjaan/kegiatan, sehingga tidak memiliki waktu untuk membeli langsung	43	16%
Tidak adanya fasilitas untuk makan di tempat	2	0,8%

Tabel 2 menunjukkan bahwa aplikasi yang paling sering dipakai oleh responden untuk melakukan pemesanan online adalah Gojek sebanyak 57 orang atau 57.6% responden. Menurut penelitian Nurbayti, aplikasi Go-jek dipilih karena sangat berkembang dimasyarakat melalui iklan media sosial yang ditayangkan serta melalui referensi teman, keluarga, hingga rekan kerja yang merekomendasikan fitur Go-food.¹⁷

Distribusi waktu terakhir responden melakukan pemesanan daring sejak kuesioner diberikan paling banyak adalah 2-7 hari yang lalu sebanyak 49 orang atau 49.5%. Responden paling banyak melakukan pembelian secara daring kurang dari 2 kali/minggu sebanyak 55 orang atau 55.6%. Hal ini sesuai dengan penelitian Laila dimana mahasiswa melakukan pembelian secara daring kurang dari 3 kali/minggu.¹⁶

Distribusi waktu yang digunakan untuk melakukan pemesanan makanan secara daring paling sering adalah pada malam hari antara jam 18.00 sampai 23.00 sebanyak 36 orang atau 36.4%. Waktu yang digunakan untuk melakukan pemesanan makanan secara daring pada pagi hari paling banyak adalah antara jam

08.00 sampai 09.00 sebanyak 86 orang atau 86.9%, siang hari paling sering adalah antara jam 12.00 sampai 14.00 sebanyak 88 orang atau 88.9%, sore hari paling sering adalah antara jam 16.00 sampai 18.00 sebanyak 65 orang atau 65.7% dan pada malam hari paling sering adalah antara jam 18.00 sampai 21.00 sebanyak 75 orang atau 75.8%.

Alasan responden melakukan pembelian makanan secara daring paling banyak adalah karena malas untuk membeli langsung sebanyak 71 orang atau 26.3%. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurbayti dimana salah satu alasan menggunakan pemesanan daring adalah karena malas.¹⁷ Berdasarkan penelitian Puspita, kemalasan ini terjadi dikarenakan kondisi-kondisi tertentu seperti kondisi lingkungan hujan. Kondisi hujan inilah yang membuat seseorang malas keluar dan memilih memesan secara daring karena pekerja dari perusahaan penyedia layanan daring tetap bisa mengantar walaupun hujan.¹⁸ Tabel 3 menunjukkan makanan berat yang paling sering dipesan oleh subjek penelitian adalah aneka nasi sebanyak 39 orang atau 39.4%. Hal ini sesuai dengan penelitian Hasmawati dimana mahasiswa sering memesan nasi.¹⁹

Tabel 3 Deskripsi kebiasaan pemesanan makanan berat secara daring

Jenis Makanan Berat yang Sering di Pesan	Pertama		Kedua		Ketiga		Keempat		Kelima		Keenam		Ketujuh	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Mie	8	8,1%	21	21,2%	27	27,3%	13	13,1%	6	6,1%	13	13,1%	9	9,1%
Aneka Nasi	39	39,4%	25	25,3%	16	16,6%	8	8,1%	7	7,1%	5	5,1%	4	4%
Roti	9	9,1%	16	16,2%	13	13,1%	29	29,3%	21	21,2%	8	8,1%	5	5,1%
<i>Fried Chicken</i>	35	35,4%	25	25,3%	19	19,2%	14	14,1%	5	5,1%	4	4%	1	1%
<i>French Fries</i>	0	0%	3	3%	9	9,1%	15	15,2%	31	31,3%	29	29,3%	12	12,1%
Spaghetti	2	2%	3	3%	4	4%	6	6,1%	13	13,1%	28	28,3%	35	35,4%
Salad	6	6,1%	6	6,1%	11	11,1%	14	14,1%	16	16,2%	12	12,1%	33	33,3%
Total	99	100%	99	100%	99	100%	99	100%	99	100%	99	100%	99	100%

Tabel 4. Deskripsi kebiasaan pemesanan makanan ringan secara daring

Jenis Makanan Ringan yang Sering di Pesan	Pertama		Kedua		Ketiga		Keempat	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Keripik	12	12,1%	13	13,1%	38	38,4%	33	33,3%
Gorengan	28	28,3%	37	37,4%	20	20,2%	11	11,1%
Biskuit	5	5,1%	22	22,2%	29	29,3%	35	35,4%
Desert	54	54,5%	27	27,3%	12	12,1%	20	20,2%
Total	99	100%	99	100%	99	100%	99	100%

Pada Tabel 4 ditemukan makanan ringan yang paling sering dipesan adalah *desert* sebanyak 54 orang atau 54.5% dan

di Tabel 5 ditemukan minuman yang paling sering dipesan adalah minuman tinggi gula sebanyak 69 orang atau 69.7%.

Jenis Minuman yang Sering di Pesan	Pertama		Kedua		Ketiga		Keempat	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Soda	8	8,1%	11	11,1%	13	13,1%	65	65,7%
Milkshake	7	7,1%	34	34,3%	39	39,4%	14	14,1%
Minuman Tinggi Gula	69	69,7%	13	13,1%	17	17,2%	8	8,1%
Jus Buah	15	15,2%	41	41,4%	30	30,3%	12	12,1%
Total	99	100%	99	100%	99	100%	99	100%

Tabel 5. Deskripsi kebiasaan pemesanan minuman secara daring

Frekuensi konsumsi makanan *junk food* pada penelitian ini yang tertera di Tabel 6 menunjukkan bahwa subjek sering mengkonsumsi makanan *junk food* melalui

pemesanan daring dengan persentase 58.6%. Hal ini tidak sesuai dengan Laila dimana frekuensi pemesanan makan secara daring jarang.¹⁶

Tabel 6. Frekuensi konsumsi Junk food

Frekuensi	Jumlah	Presentase
Jarang	41	41,4%
Sering	58	58,6%
Total	99	100%

Tabel 7. Tingkat stres mahasiswa kedokteran

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase
Ringan	7	7,1%
Sedang	75	75,8%
Berat	17	17,2%
Total	99	100%

Tingkat stres pada penelitian ini yang tertera di Tabel 7 menunjukkan bahwa tingkat stres sedang sebagai persentase terbesar yaitu 75.8% dengan jumlah 75 orang. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa stres ringan dan stres berat memiliki prevalensi yang lebih tinggi

daripada stres sedang.⁶ Namun hal tersebut dapat disebabkan oleh pandemi Covid dan menyebabkan tingkat stres mahasiswa kedokteran menjadi sedang berdasarkan penelitian Miftahul.²⁰ Berdasarkan penelitian Nurbayti, mahasiswa menganggap pembelajaran daring tidak efektif sehingga menjadi salah satu faktor penyebab stres.¹⁷

Tabel 8 Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Stres		
	Ringan	Sedang	Berat
Laki-laki	1 (4,5%)	18 (81,8%)	3 (13,6%)
Perempuan	6 (7,8%)	57 (74%)	14 (18,2%)

Berdasarkan Tabel 8 distribusi tingkat stres subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan bahwa kedua jenis kelamin memiliki tingkat stres sedang sebagai persentase terbesar yaitu 81.8% di laki-laki dan 74% di perempuan. Pada penelitian yang dilakukan Sakina menemukan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan jenis kelamin. Penelitian tersebut dilakukan di masa pandemi covid sama seperti waktu penelitian ini.²¹

bahwa kedua angkatan memiliki tingkat stres sedang sebagai persentase terbesar yaitu 71,1% di Angkatan 20 dan 78,7% di angkatan 2020. Data ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana dimana tingkat stres terbesar di kedua angkatan adalah tingkat stres sedang yang dilanjutkan dengan tingkat stres berat dan terakhir tingkat stres ringan.²² Distribusi frekuensi konsumsi junk food berdasarkan tingkat stres subjek penelitian menunjukkan bahwa semua tingkat stres memiliki frekuensi konsumsi junk food yang sering.

Berdasarkan Tabel 9 distribusi tingkat stres subjek penelitian berdasarkan angkatan pada penelitian ini menunjukkan
Tabel 9. Tingkat stres berdasarkan

Angkatan	Tingkat Stres		
	Ringan	Sedang	Berat
2019	13 (7,9%)	27 (71,1%)	8 (21,1%)
2020	4 (6,6%)	48 (78,7%)	9 (14,8%)

Angkatan

Berdasarkan Tabel 10 hasil analisis bivariat dengan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,355$ ($p > 0,05$) yang berarti korelasi antara frekuensi konsumsi *junk food* dan tingkat stres tidak signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi (r) ialah 0,094 yang berarti korelasi kedua variabel searah karena positif dan kekuatan korelasi antara kedua variabel sangat lemah sehingga tidak bermakna secara klinis.³⁸

Subjek penelitian memiliki frekuensi konsumsi *junk food* yang sering pada semua tingkat stres. Pada analisis univariat didapatkan bahwa subjek penelitian sering mengonsumsi makanan *junk food* melalui pemesanan daring. Hal

Tabel 10. Uji bivariat

Tingkat Stres	Frekuensi		Total	Spearman
	Jarang	Sering		
Ringan	3	4	7	P = 0,355 r = 0,094
Sedang	33	42	75	
Berat	5	12	17	

Hasil penelitian ini diduga disebabkan oleh faktor pandemi covid dan pemesanan daring. Pada penelitian Febrina ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makan secara daring dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa.⁴⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Sevenpri menunjukkan bahwa gambar makanan dan minuman tidak menjadi faktor yang memancing seseorang untuk melakukan pemesanan daring.⁴⁹ Tingkat stres mahasiswa dipengaruhi oleh pandemi covid pada penelitian Miftahul dimana mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres sedang dan hal ini sesuai dengan data yang didapatkan peneliti.⁴⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Harahap juga memiliki hasil yang sama dimana sebanyak 225 mahasiswa mengalami stres

ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan Laila dimana frekuensi pemesanan makanan secara daring jarang.⁴¹ Frekuensi konsumsi yang terbilang sering ini dapat disebabkan karena malas membeli langsung dan tidak ada makanan/minuman di rumah/tempat kerja/kampus seperti yang disebutkan dalam kuesioner JUQOO deskriptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurbayti dimana salah satu mayoritas alasan menggunakan aplikasi daring adalah malas.⁴² Subjek penelitian memiliki tingkat stres yang sedang dan hal ini kurang sesuai dengan penelitian yang dilakukan Purwanti dimana stres mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura paling banyak mengalami tingkat stres ringan.⁶

sedang selama masa pandemi covid-19.⁵⁰ Berdasarkan penelitian Rifa Fauziyyah menemukan bahwa tingkat stres mahasiswa selama pandemi covid mengalami peningkatan. Peningkatan ini disebabkan oleh beberapa stressor yaitu perubahan metode belajar, kekhawatiran ekonomi, kekhawatiran akan kesehatan keluarga dan diri sendiri, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, lapangan pekerjaan yang berkurang dan faktor akademik.⁵¹

Penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz menemukan bahwa selama pandemi Covid 19, mahasiswa mengalami perubahan dalam kebiasaan mengonsumsi makanan dan kebiasaan pembelian. Dari penelitian tersebut kebiasaan makanan mahasiswa meningkat.⁵² Pada penelitian yang

dilakukan oleh Tayyab menemukan bahwa stres mengubah pola diet dan dengan meningkatnya tingkat stres maka konsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan manis, makanan ringan, makanan siap saji, dan makanan cepat saji meningkat dan konsumsi makanan sehat menurun.⁵³ Penelitian ini berlawanan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Tayyab dimana pada penelitian ini ditemukan bahwa pada semua tingkat stres, mahasiswa tetap sering mengonsumsi *junk food*. Namun penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yassin yang menemukan bahwa mahasiswa menggunakan makanan yang sehat dan tidak sehat sebagai strategi koping dalam menghadapi tingkat stres.⁵⁴

Stres menyebabkan pelepasan *corticotrophin releasing hormone* dan vasopresin dari hipotalamus. Hormon-hormon ini diangkut ke hipofisis anterior. Hormon adrenokortikotropik (ACTH) kemudian dilepaskan dari kelenjar hipofisis yang merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol, katekolamin dan aldosteron ke dalam aliran darah. Kortisol yang dilepaskan dari kelenjar adrenal meningkatkan keinginan untuk makanan yang enak seperti gula dan menargetkan organ sistemik, termasuk otak di mana ia memberikan penghambatan umpan balik pada pelepasan CRH oleh hipotalamus dan ACTH oleh kelenjar pituitari, melalui reseptor. Kortisol inilah yang meningkatkan keinginan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang enak dan membuat seseorang melakukan koping berfokus emosi yaitu *emotional eating*. Koping ini dilakukan seseorang agar mengonsumsi makanan yang tinggi gula karena pada penelitian yang dilakukan oleh Tyron bahwa konsumsi gula dapat

menurunkan kortisol. Diet tinggi gula memainkan peran penting dalam regulasi aksis HPA dan konsumsi makan berlebihan yang terkait dengan stres. Ketika dikonsumsi, makanan tinggi gula akan melepaskan neuropeptida, meningkatkan suasana hati dan memperkuat keinginan atau keinginan terhadap jumlah yang lebih besar dari makanan berkalori tinggi. Perilaku tersebut membuat seseorang untuk mengonsumsi makanan *junk food* yang memiliki tinggi gula dan tinggi lemak.^{55,56}

Pada hasil penelitian ditemukan bahwa responden lebih memilih makanan yang tinggi gula dan lemak sebagai makanan yang paling sering dipesan. Hal ini membuktikan efek hormone kortisol yang memengaruhi pilihan makanan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang tinggi gula dan tinggi lemak. Perilaku makan ini yang disebut dengan *emotional eating* dan merupakan bentuk dari koping berfokus emosi. Koping berfokus emosi yang melibatkan *emotional eating* memiliki resiko terjadinya obesitas. Oleh karena itu mahasiswa disarankan melakukan *problem focused coping* atau koping berfokus masalah yang dimana seseorang akan fokus dalam mengubah sumber stres sehingga mengurangi sumber stres itu sendiri. Koping berfokus masalah sangat direkomendasikan oleh para ahli dalam upaya menghadapi masalah.⁷

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki frekuensi konsumsi makanan *junk food* melalui pemesanan daring yang sering dengan tingkat stres yang sedang dan tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* melalui pemesanan

daring dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran.

DUKUNGAN FINANSIAL

Tidak Ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak Ada.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak Ada.

DAFTAR PUSTAKA

1. Setyaningsih R. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Go-Food (Studi Kasus Pada mahasiswa UII). [skripsi] Yogyakarta. 2018.
2. Fink G. Stres Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons From Anxiety. *Instres: Concepts, cognition, emotion, and behavior* 2016 Jan 1 (pp.3-11). Academic Press. 2016.
3. Melaku L, Mossie A, Negash A. Stres Among Medical Students and Its Association With Substance Use and Academic Performance. *J Biomed Educ.* 2015;2015:1-9.
4. Abdulghani HM, AlKanhil AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. Stres and Its Effects on Medical Students: a Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *Journal of health, population, and nutrition.* 2011 Oct;29(5):516.
5. Saipanish R. Stres Among Medical Students In a Thai Medical School. *Medical teacher.* 2003 Jan 1;25(5):502-6.
6. Purwanti M, Putri EA, Wilson W, Rozalina R. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK Untan. [skripsi] Jurnal Vokasi Kesehatan. 2017 Jul 31;3(2):47-56.
7. Baqutayan SM. Stres and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences.* 2015 Mar 8;6(2 S1):479-.
8. Almogbel E, Aladhadh AM, Almotyri BH, Alhumaid AF, Rasheed N. Stres Associated Alterations in Dietary Behaviours of Undergraduate Students of Qassim University, Saudi Arabia. *Open access Macedonian journal of medical sciences.* 2019 Jul 15;7(13):2182.
9. Yau YH, Potenza MN. Stres and Eating Behaviors. *Minerva endocrinologica.* 2013 Sep;38(3):255.
10. Vidal EJ, Alvarez D, Martinez-Velarde D, Vidal-Damas L, Yuncar-Rojas KA, Julca-Malca A, Bernabe-Ortiz A. Perceived Stres and High Fat Intake: A Study In a Sample of Undergraduate Students. *PLoS One.* 2018 Mar 9;13(3):e0192827.
11. Prima TA, Andayani H, Abdullah MN. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. [skripsi] *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis.* 2018;3(1).
12. Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018.
13. Hidayatullah S, Waris A, Devianti RC. Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-food. *Jurnal Manajemen dan kewirausahaan.* 2018 Dec 26;6(2):240-9.
14. Indonesia Pusdatin Kemenristekdikti Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2020. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi

- Jakarta. Pusdatin Iptek Dikti, Setjen. 2020.
15. Indonesia Pusdatin Kemenristekdikti Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2020. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Jakarta. Pusdatin Iptek Dikti, Setjen. 2020
 16. Laila Apriani Hasanah Harahap, Evawany Aritonang, Zulhaida Lubis. The Relationship between Type and Frequency of Online Food Ordering with Obesity in Students of Medan Area University. Universitas Sumatra Utara. Medan. 2020.
 17. Nurbayti. Tren Pengguna Aplikasi Go-Food di Era Digital (Studi Fenomenologi Pengguna Go-Food di Universitas Amikom Yogyakarta). Universitas AMIKOM. Yogyakarta. 2019.
 18. Puspita, M & Aprilia, A. Faktor-faktor Pendorong Konsumen Surabaya Membeli Makanan dan Minuman Melalui Aplikasi GoFood dan GrabFood. Jurnal manajemen Perhotelan. 2020.
 19. Hasmawati, Usman, Fitriani Umar. Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan. Sulawesi Selatan. 2021.
 20. Miftahul Jannah. Pengaruh Pembelajaran Via *Online* Selama Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Universitas Muhammadiyah Makassar. Makassar. 2021.
 21. Tantri, S.N., & Roseline, C.N. Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. E-Jurnal Akuntansi, 31(7), 1783-1797. 2021.
 22. Maulana ZF, Soleha TU, Saftarina F, Siagian JMC. Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Universitas Lampung. Lampung. 2014
 23. Febrina Yollanda Maretha, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti, Fillah Fithra Dieny. Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan *Online* Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. Journal of Nutrition College. Semarang. 2020.
 24. Sevenpri Candra, Monica Ayudina, Muhammian Aga Arashi. The Impact of Online Food Applications during the Covid-19 Pandemic. International Journal of Technology. Jakarta. 2021.
 25. Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan Vol. 3, No. 1. Sumatera Utara. Maret 2020.
 26. Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, Besral. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-49. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta. 2021.
 27. Yilmaz *et al.* Effect of the COVID-19 Pandemic on Eating Habits and FoodPurchasing Behaviors of

- University Students. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*. Turki. 2020; 15 (3): 154-159
28. Tayyab *et al.* Perceived Stress and Food Consumption Frequency among Medical Students of Rawalpindi Medical University, Pakistan. *European Journal of Medical and Health Sciences*. Pakistan. 2020
29. Maged Mohamed Yassin, Amal Khalil Sarsour, Hatem Jamil Alharazin. Food Consumption in Association with Perceived Stress and Depressive Symptoms: A Cross Sectional Study from Five Universities and Three Colleges in Gaza Strip, Palestine. *European Journal of Preventive Medicine*. Vol. 4, No. 1, 2016, pp. 20-27.
30. Jacques A, Chaaya N, Beecher K, Ali SA, Belmer A, Bartlett S, The Impact of Sugar Consumption on Stress Driven, Emotional and Addictive Behaviors, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (2019), <https://doi.org/10.1016/j.neubiore.2019.05.021>.
31. Tryon, M.S., et al. Excessive sugar consumption may be a difficult habit to break: a view from the brain and body. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2015

