



Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat

Muhamad Rizki Mohtar^{1*}, Brune Indah Yulitasari², Deny Yulianan³

Universitas Alma Ata, Indonesia

*Email: muzstaoscar@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 136 responden yang dipilih secara stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang (89,0%), sementara 11,0% mengalami stres ringan. Sebanyak 94,9% responden memiliki pola makan yang baik, sedangkan 5,1% lainnya memiliki pola makan buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan pola makan dengan nilai $p=0,010$ ($p<0,05$). Kesimpulannya, tingkat stres yang lebih tinggi berkorelasi dengan pola makan yang lebih buruk pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dalam upaya manajemen stres dan edukasi gizi untuk meningkatkan kesejahteraan remaja.

Kata kunci: stres, pola makan, remaja, kesehatan mental.

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase characterized by various physical, emotional, and social changes that can affect stress levels and diet. This study aims to analyze the relationship between stress levels and diet in adolescents at Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia West Halmahera. The research method used is descriptive analytical with a cross-sectional research design. The research sample was 136 respondents who were selected by stratified random sampling. Data was collected through questionnaires and analyzed using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress (89.0%), while 11.0% experienced mild stress. As many as 94.9% of respondents had a good diet, while the other 5.1% had a bad diet. Statistical analysis showed that there was a significant relationship between stress level and diet with a value of $p=0.010$ ($p<0.05$). In conclusion, higher stress levels correlate with poorer diets in adolescents. Therefore, a holistic approach is needed in stress management efforts and nutrition education to improve the welfare of adolescents.

Keywords: stress, diet, adolescents, mental health.

PENDAHULUAN

Masa remaja sering disebut sebagai fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama periode ini, remaja sering membuat kesalahan yang dapat menimbulkan kekhawatiran, terutama bagi orang tua atau orang-orang terdekat, kesalahan pada remaja tidak terbatas pada aspek pergaulan, tetapi juga berbagai perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku mereka, termasuk pola makan yang kurang baik dan tingkat stres (Bunsaman & Krisnani, 2020).

Stres dan kecemasan pada generasi muda di kalangan remaja terjadi baik di negara maju maupun berkembang di seluruh dunia, dengan prevalensi berkisar antara 50% hingga 70% (Sahoo & Khess, 2010). Di Amerika Serikat stres dan depresi menyebabkan terjadinya 60% kasus bunuh diri di kalangan remaja (Mentari et al., 2020). Selain itu, stres terjadi di Korea Selatan dengan prevalensi sebesar 39,3% pada tahun 2019.

Masalah remaja dari tahun ke tahun semakin meningkat, dengan prevalensi stres mencapai 6,0% dari seluruh masyarakat di Indonesia, dengan jumlah yang terus meningkat setiap tahunnya (Singal et al., 2020). Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskusdas) 2018, 37.728 (9,8%) penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental emosional dan stres, Provinsi dengan prevalensi gangguan emosi dan mental atau stres tertinggi adalah Sulawesi Tengah sebesar 11,6%, dan terendah adalah Lampung sebesar 1,2% Prevalensi penduduk Sulut menderita gangguan mental emosional dan stres sebesar 10,3% Nilai ini lebih tinggi dibandingkan data nasional (9,8%) (Tobelo et al., 2021).

Stres menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi seorang remaja melakukan kenakalan remaja, dimana penyebab stres terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (SS, 2012). Stres pada remaja yang disebabkan oleh faktor internal yaitu remaja mengalami krisis identitas, mengalami perubahan biologis dan sosiologis, sementara faktor eksternal yaitu, kurangnya perhatian dari orang tua dan kasih sayang keluarga, yang merupakan sekolah pertama dan menjadi dasar fundamental bagi perkembangan dan pertumbuhan kepribadian anak. Oleh karena itu, keluarga mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian anak (Irfan & Syahputra, 2023).

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif analitik yang menggunakan desain penelitian Cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek berupa benda yang memiliki sifat atau ciri adalah subjek yang bisa diteliti. populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang ada di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat. yaitu sebanyak 205 orang yang terdiri dari kelas X 67 orang, XI 59 orang dan XII 79 orang sehingga total populasi 205.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut(33). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang ada di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat dan terpilih sebagai sampel sesuai dengan kriteria inklusi, Sampel akan diambil secara proposional dari masing-masing kelas.

Tenik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat stres yang langsung diambil dari responden. eneliti memberikan kuesioner kepada responden. Responden yang memenuhi syarat dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini diberi kuesioner kemudian dikumpulkan kembali oleh peneliti. Selanjutnya dilihat kembali apakah kuesioner telah diisi dengan baik atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah remaja yang ada di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat (Ismail et al., 2023). Penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling, sampel pada penelitian ini adalah seluruh Remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat yang memenuhi kriteria inklusi sehingga didapatkan masing-masing kelas X 45 siswa, kelas XI 38 siswa dan kelas XII 53 siswa sehingga total sampel yang didapatkan sebanyak 136 siswa.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat (n=136)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	15	100	73,5
	16	31	22,8
	17	5	3,7
Total		136	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	38	27,9
	Perempuan	98	72,1
	Total	136	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa Remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat mayoritas berusia 15 tahun dengan jumlah sebanyak 100 (73,5%) dari jumlah keseluruhan 136 dan paling banyak perempuan yaitu 98 orang (72,1%).

Analisis Univariat

a. Tingkat stres

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat (n=136)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	15	11,0
2	Sedang	121	89,0
	Total	136	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan sebagian besar siswa mengalami stres sedang yaitu sebanyak 121 orang (89,0%) dan siswa yang mengalami stres ringan yaitu 15 orang (11,0%) (Rahman, 2024).

b. Pola Makan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat (n=136)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	129	94,9
2	Buruk	7	5,1
	Total	136	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 129 orang (94,9%) dan 7 orang (5,1%) mengalami pola makan buruk.

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisa bivariat dengan uji chi square terkait hubungan tingkat stres dengan pola makan remaja madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4
Tabulasi Silang antara Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia

	Pola Makan						p-value	Kendal tau
	Baik		Buruk		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Ringan	14	10,3	1	0,7	15	11,0	0,022	0,723
Sedang	115	84,6	6	4,4	121	89,0		
Total	129	94,9	7	5,1	136	100		

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4 tabulasi silang antara frekuensi tingkat stres dan gastritis dengan kategori terbanyak adalah pada frekuensi tingkat stres sedang dan pola makan sebanyak 115 remaja (84,6%). Kategori paling sedikit adalah pada frekuensi tingkat stress rendah dan pola makan yaitu ada sebanyak 14 remaja (10,3%) dan memiliki nilai $p\text{-value}=0,022$ ($p<0,05$) dengan korelasi uji kendal tau bernilai positif yakni sebesar 0,723, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara tingkat stress dengan pola makan pada remaja Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia (Hadiyanto & Tarwati, 2023).

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini memiliki dua karakteristik, yaitu karakteristik usia dengan rentang 15-17 tahun dan jenis kelamin yang terdiri dari laki-laki dan Perempuan.

Jenis kelamin

Karakteristik jenis kelamin dari seluruh responden pada penelitian ini adalah Perempuan sebanyak 98 responden (72,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rantung (40) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dan responden perempuan memiliki peluang 6,67 kali terjadi stress daripada responden laki-laki (Gunarsa, 1991). Data ini didukung juga dengan penelitian Apriyani yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pada kelompok jenis kelamin didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 67,1% dari 167 responden mengalami gangguan pola makan dan sering mengalami stress. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan laki-laki dapat memiliki selera makan yang baik dan rasa toleran tinggi sehingga jarang mengalami stress dibanding perempuan.

Usia

Analisis deskriptif pada karakteristik umur responden menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berumur 15 tahun, yaitu sebanyak 100 responden (73,5%). Responden yang berumur 16 dan 17 tahun masing-masing sebanyak 31 responden (22,8%) dari seluruh responden, dan responden yang berumur 17 tahun sebanyak 5 responden (3,7%). Hasil analisis ini didukung dengan penelitian Apriyani

dalam penelitiannya menyatakan bahwa distribusi frekuensi pada kelompok umur didominasi oleh responden dengan umur 15 tahun, yaitu sebanyak 58,1% dari keseluruhan responden. Penelitian Putri dkk memaparkan bahwa remaja rentan mengalami stres dan pola makan kurang baik disebabkan karena tingkat kesibukan dan pemikiran di masa peralihan seperti kegelisahan, pertentangan, menghayal, aktivitas berkelompok, dan ketertarikan akan hal baru sehingga akan menyebabkan stres serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan, pola makan, dan suka mengonsumsi makanan maupun minuman yang serba instan.

Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang.

Stres pada level ringan (eustres) tidak menimbulkan perubahan mekanisme patobiogenik di dalam tubuh seseorang. Pada tabel 4.2 data karakteristik tingkat stres responden diklasifikasikan menjadi 3 bagian, yaitu, stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Hasil data menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres sedang lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mempunyai tingkat stres ringan yaitu sebanyak 121 orang (89,0%) dari jumlah 136 siswa. Hasil penelitian menunjukkan banyak responden yang mengalami stress, hal ini dapat dipicu oleh banyaknya kegiatan dan tugas asrama/pondok yang dilakukan oleh responden yang juga dibarengi oleh kegiatan pelajaran yang dilakukan oleh responden. Salah satu tugas wajib dari pondok yaitu menghafal kitab ataupun menghafal AlQur'an. Ketika kegiatan ini dibarengi dengan tugas sekolah maka tekanan yang didapatkan oleh responden cenderung lebih besar. Hal ini merupakan salah satu faktor yang membuat responden mengalami stres. Faktor penyebab stres dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Faktor-faktor penyebab stres itu sendiri dapat dibagi menjadi faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri yang dapat menimbulkan stres, misalnya seperti kondisi fisik, motivasi, tipe kepribadian masing-masing individu. Sesuatu yang memunculkan stres tergantung bagaimana individu menyikapi dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif ialah gambaran interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif. Faktor eksternal umumnya bersumber dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain. Lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu. Berubahnya lingkungan seperti kelahiran anak, kematian pasangan, perceraian, serta hubungan interpersonal dengan orang-orang yang ada di sekitar dapat menimbulkan stres. Tingkat stres responden dapat berbeda tergantung penyebab stressor dan durasi paparan stressor berlangsung. Semakin lama responden terpapar oleh stressor maka semakin berat stres yang dialami.

Pola Makan

Pola makan dibagi menjadi pola makan baik dan pola makan kurang baik. Hasil data menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pola makan yang baik, yaitu sebanyak 129 (94,9%) dan terdapat 7 responden (5,1%) mengalami pola makan yang kurang baik. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Arista et al. (47) yang menyatakan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya (64,6%) mempunyai pola makan baik dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati et al., (48) yang menyebutkan dalam penelitiannya (60,9%) mempunyai pola makan yang tidak baik. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa dikategorikan dengan pola makan baik,

hal ini di buktikan dari makan yang disediakan dari sekolah, tiap-tiap siswa mendapat jatah makan dari asrama sebanyak 2 kali dalam sehari dengan menu makanan yang dihidangkan dapat berganti-ganti setiap hari tergantung stok bahan makanan yang tersedia di asrama/pondok. Selain itu, responden juga dilarang untuk membeli makanan di luar kecuali ketika responden sedang melakukan kegiatan di luar pondok seperti saat pelajaran ekstrakurikuler.

Sedangkan responden yang mengalami pola makan kurang baik, biasanya mereka belum terbiasa dengan menu makanan yang disediakan dari pondok/asrama tersebut, terkadang, responden pilih-pilih dalam makanan yang disediakan, juga di sebabkan oleh tingkat stres responden dalam menghadapi pelajaran, sehingga berimbas pada pola makan yang tidak teratur dan nafsu makannya pun menjadi menurun atau kurang baik.

Pola makan merupakan sebuah kondisi gambaran perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan serta pemilihan makanan. Faktor individu dan faktor lingkungan diketahui mempunyai pengaruh terhadap pola makan seseorang, faktor tersebut akan menampakkan life style seseorang yang perwujudannya berupa perilaku makan yang akhirnya mempengaruhi status kesehatan serta gizi seseorang. Pola makan yang baik ialah perilaku mengkonsumsi makanan setiap hari sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu untuk hidup sehat dan produktif, sedangkan pola makan tidak baik ialah perilaku konsumsi makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat-zat gizi esensial yang diperlukan metabolisme tubuh.

Hubungan antrara tingkat stres dan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan pola makan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat yaitu dengan nilai $p\text{-value}=0,010$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan responden. Semakin tinggi tingkat stres responden cenderung memiliki pola makan yang tidak baik. Stres diketahui dapat menimbulkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan menurun ataupun meningkat. Orang-orang dengan karakteristik tertentu ketika berada pada posisi stres mengkonsumsi lebih banyak kudapan dan mengalami kenaikan total asupan makan.

Emosi yang tidak stabil mengakibatkan individu cenderung memilih pelarian diri dengan cara banyak mengonsumsi makanan dengan tinggi energi, hal ini karena makanan terbukti dapat menciptakan perasaan nyaman. Selain nafsu makan yang meningkat, stres dapat pula menyebabkan penurunan nafsu makan karena suasana hati tidak mendukung untuk memberikan asupan makanan pada tubuh. Terdapat 2 macam perubahan perilaku makan akibat stres. Ada individu yang pada keadaan stres lebih banyak mengonsumsi makanan (emotional eaters) dan sebaliknya ada individu yang pada keadaan stres perilaku makannya tidak terpengaruh atau berkurang (non-emotional eaters). Pada individu dengan emotional eater, saat stres kadar ghrelin yang meningkat dalam darah berubah dengan meningkatkan makan. Sebaliknya, pada individu dengan non emotional eater kadar ghrelin dengan cepat kembali ke tingkat basal dengan makan. Oleh karena itu, seseorang dengan emotional eater relatif membutuhkan lebih banyak makan untuk menekan ghrelin dibandingkan dengan seorang non emotional eater. Terdapat dua macam stres, yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut yaitu stres yang terjadi dalam waktu yang singkat dengan tekanan yang cukup kuat, namun juga menghilang dengan cepat. Stres akut cenderung menurunkan nafsu makan dengan melibatkan aktivasi sistem simpatik adrenal medular yang akan mensekresi hormon noradrenalin. Hormon ini akan berpengaruh pada penurunan nafsu makan sehingga mengakibatkan detak jantung, tekanan darah dan kadar trigliserida meningkat, serta

menurunkan aliran darah ke kulit, ginjal dan sistem pencernaan. Sedangkan stres kronis yaitu stres yang terjadi dalam jangka waktu panjang. Stres ini melibatkan sistem pituitary-adrenal-kortikol, dimana hipotalamus akan mensekresi CRH (corticotrophin releasing hormon) yang menurunkan nafsu makan. Setelah beberapa jam atau hari, kortisol akan meningkatkan nafsu makan serta kadar glukokortikoid akan meningkat. Peningkatan tersebut akan menyebabkan tingginya aktivitas lipoprotein lipase sehingga mobilisasi penyimpanan energi pada jaringan viseral akan meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Halmahera Barat, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (89,0%), sementara 11,0% mengalami stres ringan. Selain itu, sebanyak 94,9% responden memiliki pola makan yang baik, sedangkan 5,1% lainnya memiliki pola makan buruk. Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan pola makan dengan nilai $p = 0,010$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunsaman, S. M., & Krisnani, H. (2020). Peran orangtua dalam pencegahan dan penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 221.
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Smpn 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(1), 125–134.
- Irfan, A., & Syahputra, A. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Masalah Kenakalan Remaja Ditinjau Dari UU Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak (Studi Kasus di Desa Pematang Johar Kecamatan Labuhan Deli). *UNES Law Review*, 6(2), 7124–7136.
- Ismail, M., Asriati, A., & Salma, W. O. (2023). Hubungan stres emosional dan konsumsi obat anti inflamasi non steroid dengan kejadian gastritis pada pasien rawat jalan. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 3(1), 15–20.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Rahman, A. M. F. (2024). The Smoking Phenomenon in Gen Z: A Review of Health Analyses, Social Influences, and Educational Prevention Strategies. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 3(3), 518–529.
- Sahoo, S., & Khes, C. R. J. (2010). Prevalence of depression, anxiety, and stress among young male adults in India: a dimensional and categorical diagnoses-based study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(12), 901–904.
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai rumah sakit mata provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), 40–51.
- SS, W. (2012). Remaja dan masalahnya, mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja: narkoba, free sex, dan pemecahannya. *Bandung: Alfabeta*.
- 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 Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).