

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
POLA MAKAN MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



ZAHRANI LUTHFIYYAH

NIM : 20221880002

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
POLA MAKAN MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



ZAHRANI LUTHFIYYAH

NIM : 20221880002

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SURABAYA

2026

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
POLA MAKAN MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

OLEH :

ZAHRANI LUTHFIYYAH

NIM 20221880002

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2026

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zahrani Luthfiyyah

NIM : 20221880002

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**” yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 08 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



ZAHRANI LUTHFIYYAH

NIM. 20221880002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA" yang diajukan oleh mahasiswa atas nama ZHRANI LUTHFIYYAH (NIM 20221880002), telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 29 Juni 2026

**Menyetujui,
Pembimbing Utama**



dr Nur Mujaddidah Mochtar, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.14.151

Pembimbing Kedua



dr Era Catur Prasetya Sp.KJ (K)

NIP. 012.090.1.1982.21.279

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter



dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil M.Si

NIP. 012.09.1.1982.20.267

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 22 Juni 2026 oleh mahasiswa atas nama **ZAHRANI LUTHFIYAH (NIM 20221880002)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI :

Ketua Penguji :

dr. Roni Subagyo, Sp.KJ (K)

Anggota :

- 1. dr. Nur Mujaddidah Mochtar, M.Si**
- 2. dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ (K)**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya



NIP. 012.09.1.1981.15.156

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Aprizal dan Karni Yulita, selaku orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta menjadi motivasi terbesar dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Lasifa Ummifatih dan Nada Nadhifah, selaku adik kandung tersayang yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan sehingga penulis dapat terus berjuang dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep. FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. dr. Laily Irfana, Sp.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
5. dr. Nur Mujaddidah Mochtar, M.S, selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, pikiran untuk memberikan arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
6. dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ (K), selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan nasehat dan arahan untuk penulis.
7. dr. Roni Subagyo, Sp.KJ (K), selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahnya.
8. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta membantu dalam berbagai hal selama kuliah dan proses penyusunan skripsi.

11. Kopi kenangan yang menjadi tempat favorit mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
12. Diri penulis sendiri yang telah berjuang dan bertahan dalam menyelesaikan pendidikan ini khususnya sebagai perantau yang jauh dari keluarga. Terima kasih atas keteguhan, kesabaran, dan usaha yang tidak mudah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	i
Halaman Prasyarat	iii
Pernyataan Mahasiswa	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing	v
Halaman Pengesahan Penguji	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Singkatan dan Istilah.....	xv
Abstrak	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan.....	2
1.3.1 Tujuan Umum.....	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kecemasan	5
2.1.1 Definisi Kecemasan.....	5
2.1.2 Gejala Kecemasan	5
2.1.3 Jenis Kecemasan.....	6
2.1.4 Tingkat Kecemasan	6
2.1.5 Faktor Penyebab Kecemasan.....	8
2.2 Pola Makan.....	8
2.2.1 Definisi Pola Makan.....	8
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	10
2.2.3 Pola Makan Seimbang.....	11
2.2.4 Perilaku Pola Makan.....	12
2.3 Hubungan Gangguan Kecemasan Terhadap Pola Makan	13
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	17
3.1 Kerangka Konseptual	17
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	18
3.3 Hipotesis Penelitian.....	20

BAB IV METODE PENELITIAN	22
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	22
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	22
4.2.1 Populasi	22
4.2.2 Sampel	22
4.2.3 Besar Sampel	23
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel	23
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	24
4.3.1 Klasifikasi Variabel	24
4.3.2 Definisi Operasional Variabel	24
4.4 Instrumen Penelitian.....	25
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
4.6 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	25
4.6.1 Bagan Alur Penelitian.....	26
4.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data	27
4.7.1 Pengolahan Data.....	27
4.7.2 Analisis data	27
BAB V HASIL PENELITIAN	30
5.1 Karakteristik Responden	30
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan	31
5.2 Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa	31
5.2.1 Distribusi Tingkat Kecemasan Angkatan 2022	32
5.2.2 Distribusi Tingkat Kecemasan Angkatan 2023	32
5.2.3 Distribusi Tingkat Kecemasan Angkatan 2024	33
5.3 Distribusi Pola Makan Mahasiswa	34
5.3.1 Distribusi Pola Makan Angkatan 2022.....	35
5.3.2 Distribusi Pola Makan Angkatan 2023.....	35
5.3.3 Distribusi Pola Makan Angkatan 2024.....	36
5.4 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Makan.....	37
BAB VI PEMBAHASAN.....	39
6.1 Pembahasan Karakteristik Responden	39
6.2 Pembahasan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	40
6.3 Pembahasan pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	42
6.3.1 <i>Emotional Eating</i>	42
6.3.2 <i>External Eating</i>	43
6.3.3 <i>Restrained Eating</i>	45
6.4 Pembahasan Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya	46
6.5 Keterbatasan Penelitian	49
BAB VII PENUTUP.....	52
7.1 Kesimpulan.....	52
7.2 Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Contoh Definisi Operasional Variabel yang dibuat dalam Bentuk Tabel.....	24
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	30
Table 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan	31
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan	31
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Angkatan 2022.....	32
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Angkatan 2023.....	32
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Angkatan 2024.....	33
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	34
Tabel 5.8 Distribusi Pola Makan Angkatan 2022	35
Tabel 5.9 Distribusi Pola Makan Angkatan 2023	35
Tabel 5.10 Distribusi Pola Makan Angkatan 2024	36
Tabel 5.11 Uji korelasi <i>Spearman</i> Tingkat Kecemasan dengan Pola Makan.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	17
Gambar 4.1 Bagan Alur Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sertifikat Etik atau <i>Ethical Clearance</i> yang Dikeluarkan Oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan	60
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Tugas Akhir untuk Kepentingan Publikasi	61
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data atau Izin Penelitian ke Instansi Terkait	62
Lampiran 4. Surat Pemberian Izin Melakukan Penelitian dari Instansi Terkait.....	63
Lampiran 5. Surat Bukti telah Melakukan Penelitian yang dikeluarkan oleh Tempat Penelitian atau Pengambilan Data.....	64
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i>	65
Lampiran 7. Instrumen yang Digunakan.....	66
Lampiran 8. Dokumentasi saat Melakukan Penelitian.....	67
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik	74
Lampiran 10. Bukti Bimbingan	75

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

ACTH	= <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CRH	= <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
DEBQ	= <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i>
FK	= Fakultas Kedokteran
HARS	= <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
HPA AXIS	= <i>Hyphothalamic-Pituitary-Adrenal Axis</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
OSCE	= <i>Objective Structured Clinical Examination</i>
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
UMS	= Universitas Muhammadiyah Surabaya
WHO	= <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi beban akademik tinggi. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan termasuk pola makan. Perubahan pola makan akibat kecemasan berpotensi mengganggu status gizi dan kesehatan mahasiswa secara keseluruhan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola makan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Besar sampel yang digunakan adalah 172 mahasiswa aktif Angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)*. Penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, diperoleh nilai signifikansi (p) $<0,001$ dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,334.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan arah korelasi positif dan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan makan semakin terganggu pola makan mahasiswa. Kecemasan menilai perilaku yang dialami mahasiswa mempengaruhi pendapat dan penilaian diri sendiri terhadap kebiasaan makan, sehingga mahasiswa yang cemas cenderung menilai perilaku makannya secara negatif dan menggunakan makan sebagai strategi koping emosional.

Kata kunci: kecemasan, pola makan, mahasiswa kedokteran, pendapat diri, HARS, DEBQ

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is one of the most common mental disorders, particularly among medical students who face high academic demand. Anxiety experienced by students can affect various aspects of life, including eating patterns and self-perception regarding dietary habits. Changes in eating behaviour due to anxiety have the potential to disrupt students nutritional status and overall health. **Objective:** This study aims to determine the relationship between anxiety levels and eating patterns among students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Surabaya and to examine the role of self-perception in this relationship.

Methods : This study used on observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 172 active students from the class of 2022, 2023, and 2024 selected using random sampling. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Data were analyzed using Spearman's correlation test.

Result : Based on Spearman's correlation analysis, a significance value (p) of $<0,001$ was obtained with a correlation coefficient (r) of 0,334.

Conclusion : There is a significant relationship between anxiety levels and eating patterns among medical students at Muhammadiyah University of Surabaya, with a positive correlation of moderate strength, indicating that higher anxiety levels are associated with more disturbed eating patterns. Anxiety also influences students' self-perception and self-assessment of their own eating habits, as anxious students tend to evaluate their eating behaviour negatively and use food as an emotional coping strategy.

Keywords: anxiety, eating patterns, medical students, self-perception, HARS< DEBQ