

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN ASUPAN GULA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta Wahjoepramono, Sp.Bs, Ph.D, selaku Dekan Fakultas kedokteran
2. Dr. dr. Allen Widyasanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. dr. Thressia Hendrawan, M.Biomed, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu untuk memberikan masukan kepada penulis.
4. dr. Ignatius Bima Prasetya, Sp.PD, selaku Dosen pembimbing statistik yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
5. Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama pelaksanaan sidang skripsi.
6. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
7. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.
8. Mahasiswa klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini,

9. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan kasih sayang.
10. Teman-teman penulis Kinley Dhinata, Jovanic, Stefani Henry Suhandi, Esther Feliciano T., Matthew Alvin, Natashia Wonggo K., Jasmine Laluna yang selalu memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat waktu dan memberikan saran-saran yang membangun.
11. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 10 Mei 2021

Penulis  
(Virya Prajnajaya)

## DAFTAR ISI

Lembar Pernyataan dan Persetujuan Unggah Tugas Akhir .....	i
Lembar Persetujuan Dosen Pembimbing Tugas Akhir.....	ii
Lembar Persetujuan Tim Penguji Tugas Akhir .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
Kata Pengantar.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat Akademik.....	5
1.5.2 Manfaat Praktis .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Stress.....	6
2.1.1 Definisi Stres .....	6
2.1.2 Respon Stres .....	7
2.1.3 Aspek Stres .....	11
2.1.4 Tingkat Stres.....	14
2.1.5 Instrumen Pengukuran Tingkat Stres.....	14
2.1.6 Manajemen Stres.....	19
2.2 Asupan Gula.....	21
2.2.1 Gula dan Pangan Manis.....	21

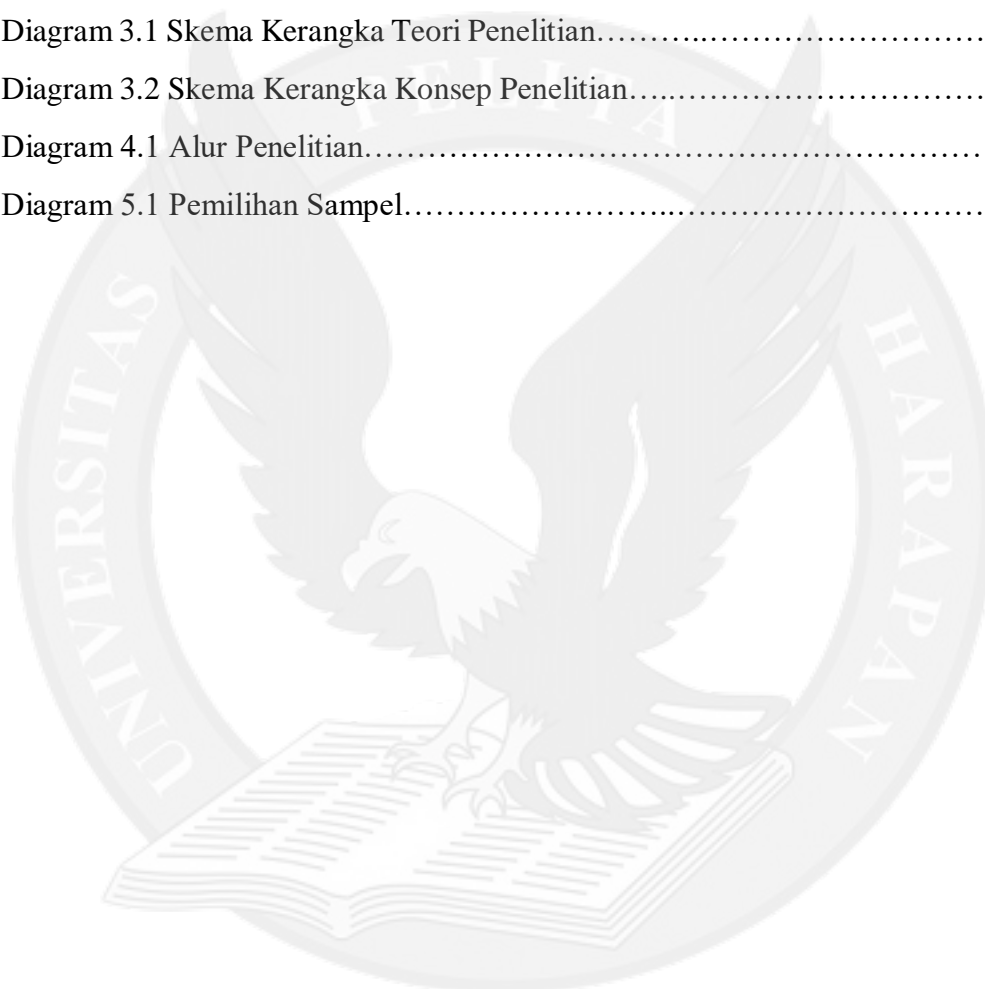
2.2.2 Pengaruh Gula .....	21
2.2.3 Instrumen Pengukuran Asupan Pangan.....	22
2.2.4 <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) .....	25
2.3 Pengaruh Stres Terhadap Asupan Gula .....	26
<b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP,</b>	
<b>HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>30</b>
3.1 Kerangka Teori.....	30
3.2 Kerangka Konsep .....	31
3.3 Hipotesis .....	31
3.4 Variabel.....	31
3.4.1 Variabel Bebas .....	31
3.4.2 Variabel Terikat .....	31
3.4.3 Variabel Perancu .....	31
3.5 Definisi Operasional .....	31
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Desain Penelitian .....	32
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
4.3 Alat dan Bahan .....	32
4.4 Cara Melaksanakan Penelitian .....	33
4.5 Populasi Penelitian .....	33
4.5.1 Populasi Target .....	33
4.5.2 Populasi Terjangkau.....	34
4.5.1 Sampel Penelitian.....	34
4.6 Strategi Pengambilan Sampel.....	34
4.7 Besar Sampel.....	34
4.8 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	35
4.8.1 Kriteria Inklusi .....	35
4.8.2 Kriteria Eksklusi .....	35
4.9 Alur Penelitian.....	36
4.10 Pengolahan Data .....	36
4.11 Uji Statistik.....	37
4.12 Etika Penelitian.....	37
4.13 Jadwal Penelitian .....	37
4.14 Dana Penelitian.....	38

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
5.1 Hasil Penelitian.....	39
5.2 Pembahasan.....	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	48
6.1 Kesimpulan .....	48
6.2 Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN .....	58



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Deskripsi Visual Konsensus-Parsial Definisi Dari Respon Stres.....	7
Gambar 2.2 Axis HPA.....	9
Gambar 2.3 <i>Feedback</i> Sistem Saraf Autonom Pada Stres.....	10
Diagram 3.1 Skema Kerangka Teori Penelitian.....	29
Diagram 3.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian.....	30
Diagram 4.1 Alur Penelitian.....	36
Diagram 5.1 Pemilihan Sampel.....	39



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Instrumen Pengukuran Tingkat Stres.....	17
Tabel 2.2 Instrumen Pengukuran Asupan Pangan.....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Dana Penelitian.....	38
Tabel 5.1 Karakteristik Sampel.....	40
Tabel 5.2 Asupan Gula Sampel.....	41
Tabel 5.3 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	42
Tabel 5.4 Tingkat Konsumsi Gula (gram/hari) Terhadap Tingkat Stres dan Olahraga.....	42
Tabel 5.5 Frekuensi Asupan Gula (skor FFQ) Terhadap Tingkat Stres dan Olahraga.....	43

## DAFTAR SINGKATAN

Axis HPA	<i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
ACTH	<i>Adrenocorticotropic hormone</i>
GABA	<i>Gamma-aminobutyric acid</i>
NE	<i>Norepinephrine</i>
PVN	<i>Paraventricular nucleus</i>
CRH	<i>Corticotropin releasing hormone</i>
LC	<i>Locus coeruleus</i>
CRH-1	<i>Corticotropin releasing hormone reseptor-1</i>
CRH-2	<i>Corticotropin releasing hormone reseptor-2</i>
E	<i>Epinephrine</i>
Ach	<i>Acetylcholine</i>
PFC	<i>Prefrontal cortex</i>
K10	<i>Kessler's Psychological Distress Scale</i>
DASS-21	<i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>
PSS-10	<i>Perceived Stress Scale</i>
FFQ	<i>Food Frequency Questionnaire</i>
MCH	<i>Melanin-concentrating hormone</i>
VTA	<i>Ventral tegmental area</i>