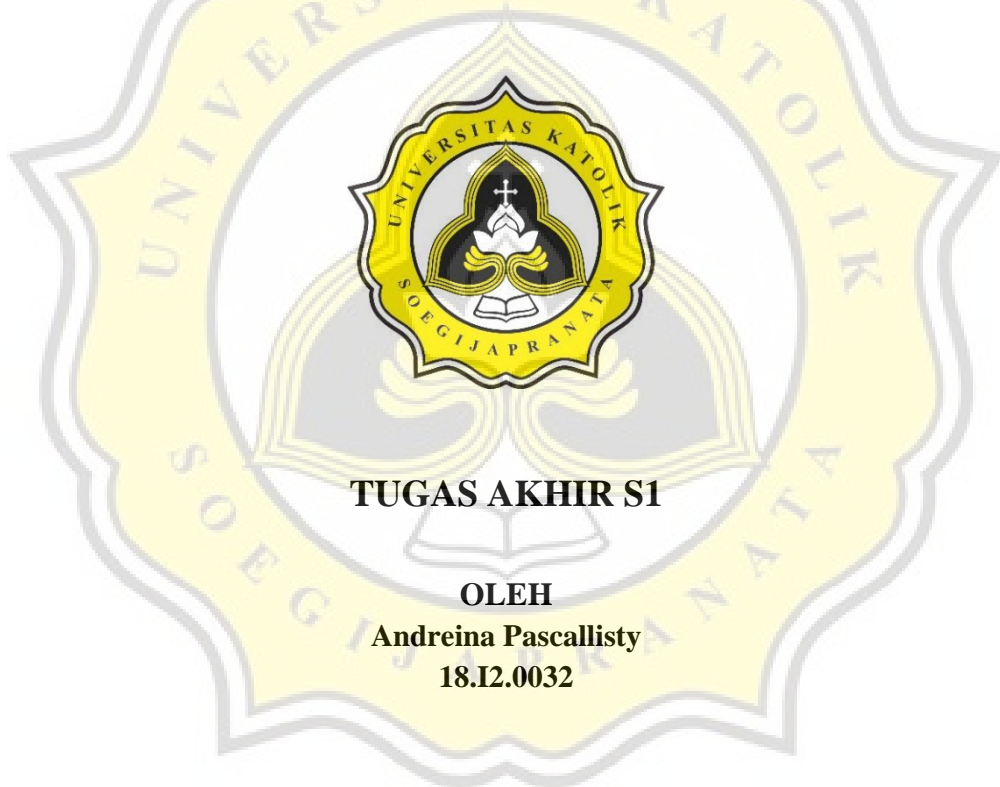


**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,  
KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA PADA MASA  
PANDEMI COVID-19: *CASE STUDY* DI FAKULTAS TEKNOLOGI  
PERTANIAN DAN PSIKOLOGI**

---

***CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND STRESS,  
ANXIETY, AND DEPRESSION IN SOEGIJAPRANATA CATHOLIC  
UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A  
CASE STUDY IN FACULTY OF AGRICULTURE TECHNOLOGY  
AND PSYCHOLOGY***



**TUGAS AKHIR S1**

**OLEH**

**Andreina Pascallisty**

**18.I2.0032**

**KONSENTRASI NUTRISI DAN TEKNOLOGI KULINER  
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,  
KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA PADA MASA  
PANDEMI COVID-19: *CASE STUDY* DI FAKULTAS TEKNOLOGI  
PERTANIAN DAN PSIKOLOGI**

---

***CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND STRESS,  
ANXIETY, AND DEPRESSION IN SOEGIJAPRANATA CATHOLIC  
UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A  
CASE STUDY IN FACULTY OF AGRICULTURE TECHNOLOGY  
AND PSYCHOLOGY***

**TUGAS AKHIR S1**

Diajukan untuk  
memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

OLEH  
Andreina Pascallisty  
18.I2.0031

**KONSENTRASI NUTRISI DAN TEKNOLOGI KULINER  
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,  
KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
KATOLIK SOEGIJAPRANATA PADA MASA PANDEMI COVID-19: CASE  
STUDY DI FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN DAN PSIKOLOGI**

---

***CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND STRESS,  
ANXIETY, AND DEPRESSION IN SOEGIJAPRANATA CATHOLIC  
UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A CASE  
STUDY IN FACULTY OF AGRICULTURE TECHNOLOGY AND PSYCHOLOGY***

Oleh :  
**Andreina Pascallisty**  
**18.12.0032**

**PROGRAM STUDI: SARJANA TEKNOLOGI PANGAN**

Tugas Akhir ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan Sidang Penguji pada  
tanggal: 13 Oktober 2022  
sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

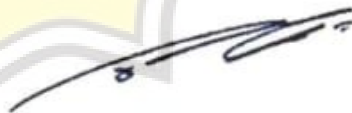
Semarang, 21 Oktober 2022  
Fakultas Teknologi Pertanian  
Universitas Katolik Soegijapranata

**Pembimbing I**



Dea N. Hendryanti, S.TP., M.S  
NPP: 0581.2015.297

**Pembimbing II**



CVR. Abimanyu, S.Psi., M.Psi.  
NPP: 5812015298

**Dekan**


Dr. Dra. Laksmi Hartajanic, MP.  
NPP: 0581.2012.281

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Lengkap : Andreina Pascallisty  
Nomor Induk Mahasiswa : 18.I2.0032  
Fakultas : Teknologi Pertanian  
Program Studi : Nutrisi & Teknologi Kuliner

Dengan ini saya menyatakan bahwa tulisan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata pada Masa Pandemi COVID-19: *Case Study* di Fakultas Teknologi Pertanian dan Psikologi” ini merupakan karya saya dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, belum terdapat karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diaacu dalam tulisan ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa tulisan Tugas Akhir ini Sebagian atau seluruhnya merupakan hasil plagiarasi, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi atas ketidakjujuran saya sesuai peraturan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Semarang, 21 Oktober 2022  
Yang menyatakan,



Andreina Pascallisty  
18.I2.0032

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andreina Pascallisty

Program Studi : Nutrisi dan Teknologi Kuliner

Fakultas : Teknologi Pertanian

Jenis Karya : Tugas Akhir Survei

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata pada Masa Pandemi COVID-19: *Case Study* di Fakultas Teknologi Pertanian dan Psikologi” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 27 Oktober 2022

Yang menyatakan



Andreina Pascallisty

## KATA PENGANTAR

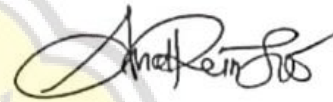
Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria atas kasih, petunjuk dan berkat penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata pada Masa Pandemi COVID-19: *Case Study* di Fakultas Teknologi Pertanian dan Psikologi”. Penelitian dan proses penulisan laporan skripsi ini dapat selesai karena adanya bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Laksmi Handayani, MP. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
2. Ibu Dea N. Hendryanti, S.TP., MS. selaku Kaprodi S1 Teknologi Pertanian dan dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis selama melaksanakan penelitian dan penulisan laporan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
3. Bapak CVR Abimanyu, S.Psi, M.Si. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis selama melaksanakan penelitian dan penulisan laporan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Ibu Meiliana, S.Gz., MS. selaku dosen wali pertama dan Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP. selaku dosen wali pengganti
5. Para mahasiswa Unika Soegijapranata yang telah bersedia menjadi responden
6. Mama, Dra. Venansia Sri Sumijati, M.Si dan keluarga penulis yang telah sangat banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi ini
7. Rr. Ellicia Grace, Daniel Renegade, dan Alejandro Cortez-Lopez yang telah senantiasa memberikan dukungan dan selalu ada untuk penulis selama pembuatan skripsi
8. Metha Uji, Kak Kinanti Wahyu, Firman Arief, Vania Josephine, Ko Deddy, dan kakak-kakak KLK yang membantu banyak proses diskusi dalam pembuatan skripsi

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga laporan skripsi ini dapat selesai dengan baik
10. *Last but not least, I want to thank me for believing in myself, for doing all this hard work, for standing straight despite all the hurdles, and for never quitting.*

Semarang, 21 Oktober 2022

Penulis,



Andreina Pascallisty



## ABSTRAK

Pandemi virus COVID-19 yang terjadi selama 2 tahun belakangan ini memberikan berbagai dampak buruk, salah satunya terhadap kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi penderita stres, kecemasan, dan depresi (DAS) yang meningkat, tak terkecuali pada mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat mendukung terjadinya gejala gangguan kesehatan mental adalah pola konsumsi pangan *hyperpalatable foods* yang tinggi gula dan lemak. Berdasarkan observasi pendahuluan, didapatkan beberapa mahasiswa dari Universitas Katolik Soegijapranata yang mengaku mengalami gejala DAS. Untuk itu, penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu apakah konsumsi pangan mempengaruhi timbulnya gejala DAS pada mahasiswa Unika Soegijapranata. Penelitian ini menggunakan metode survey menggunakan alat ukur DASS-21 dan FFQ. DASS-21 terdiri dari 21 aitem yang digunakan sebagai diagnosis awal dari DAS. FFQ terdiri dari 7 konsumsi pangan yang terbagi menjadi 2 kelompok besar yaitu *healthy food marker* dan *unhealthy food marker*. Uji korelasi Spearman digunakan untuk mengetahui korelasi antara total skor per dimensi DASS-21 dengan konsumsi pangan. *Nutrition score* merupakan penjumlahan dari regularitas konsumsi setiap bahan pangan yang terbagi menjadi 5 kuartil. Uji regresi digunakan untuk mencari korelasi dan besar pengaruh konsumsi pangan serta *nutrition score* dengan DAS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada korelasi antara: depresi dengan kacang-kacangan ( $p$ -value 0,021), sayur-sayuran ( $p$ -value 0,017), serta bahan pangan secara keseluruhan ( $p$ -value regularitas 0,037 dan frekuensi 0,035); kecemasan dengan sayur-sayuran ( $p$ -value 0,043) dan makanan manis ( $p$ -value 0,004); dan stres dengan makanan manis ( $p$ -value 0,002). Uji regresi menunjukkan bahwa makanan manis berpengaruh terhadap penurunan resiko stress ( $p$ -value 0,002; OR 0,797) dan kecemasan ( $p$ -value 0,019; OR 0,821), sedangkan sayur berasosiasi positif dengan depresi ( $p$ -value 0,046; OR 1,158). Uji regresi juga menunjukkan bahwa *nutrition score* mempengaruhi tingkat resiko terjadinya DAS secara keseluruhan ( $p$ -value 0,000). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara depresi dengan konsumsi pangan secara keseluruhan,



## SUMMARY

*The COVID-19 virus pandemic that has occurred over the past 2 years has had various negative impacts, one of which is on mental health. This can be seen from the increasing numbers of people with stress, anxiety, and depression (DAS), including students. One of the factors that can support the occurrence of symptoms of mental health disorders is the consumption pattern of hyperpalatable foods that are high in sugar and fat. Based on preliminary observations, several students from Soegijapranata Catholic University claimed to experience the symptoms. For this reason, this study aimed to find out whether food consumption affects the occurrence risk of DAS symptoms in Soegijapranata Catholic University students. This study was carried out through a survey method using the DASS-21 and FFQ measuring instruments. DASS-21 consists of 21 items that are used as the initial diagnosis of DAS. FFQ consists of 7 food consumption which is divided into 2 major groups, namely healthy food markers and unhealthy food markers. Spearman correlation test was used to determine the correlation between the total score per dimension of DASS-21 and food consumption. Nutrition score is the sum of the regularity of consumption of each food ingredient which is divided into 5 quartiles. Regression test was used to find the correlation and the magnitude of the effect of food consumption and nutrition score with DAS. The test results show that there is a correlation between: depression with legumes (p-value 0.021), vegetables (p-value 0.017), and overall food consumption (p-value regularity 0.037 and frequency 0.035); anxiety with vegetables (p-value 0.043) and sugary foods (p-value 0.004); and stress with sugary foods (p-value 0.002). The regression test showed that sugary foods had an effect on reducing the risk of stress (p-value 0.002; OR 0.797) and anxiety (p-value 0.019; OR 0.821), while vegetables were positively associated with depression (p-value 0.046; OR 1.158). Regression test also shows that nutrition score affects the overall risk of DAS occurrence (p-value 0.000). From this study it can be concluded that there is a correlation between depression and overall food consumption, Regression test also shows that nutrition score affects the overall risk of DAS occurrence (p-value 0.000). From this study it can be concluded that there is a correlation between depression and overall food consumption.*

## DAFTAR ISI

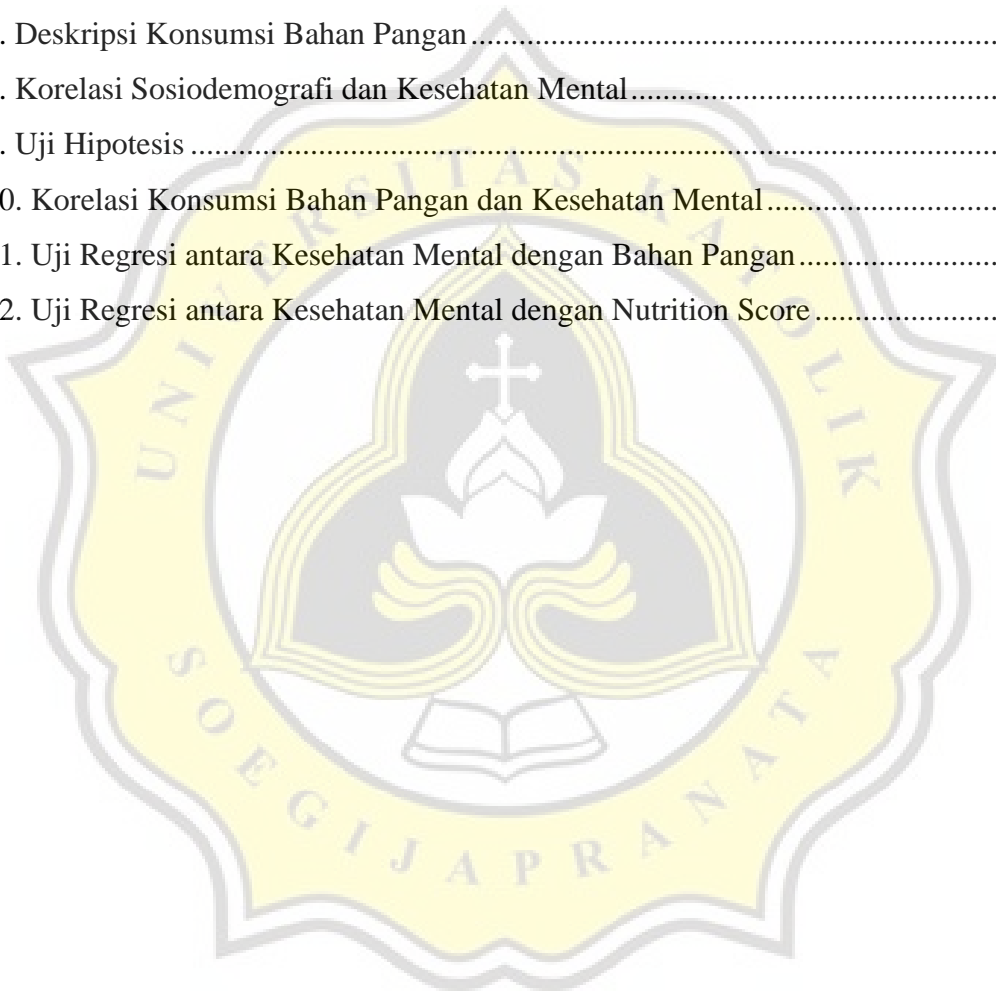
JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>SUMMARY</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tinjauan Pustaka.....	3
1.3. Tujuan Penelitian .....	10
2. MATERI DAN METODE.....	11
2.1. Jenis Penelitian.....	11
2.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	11
2.3. Orientasi Kancan Penelitian.....	12
2.4. Teknik Pengumpulan Data.....	12
2.5. Analisis Statistik .....	17
2.6. Diagram Alir Penelitian .....	18
3. HASIL PENELITIAN .....	19
3.1. Deskripsi Demografi.....	19
3.2. Deskripsi Kondisi Kesehatan Mental.....	20
3.3. Deskripsi Konsumsi Bahan Pangan .....	21
3.4. Korelasi Sosiodemografi dengan Kesehatan Mental .....	22
3.5. Uji Hipotesis .....	23
3.6. Korelasi Konsumsi Bahan Pangan dengan Kesehatan Mental .....	23
3.7. Regresi Kesehatan Mental dengan Bahan Pangan.....	24
4. PEMBAHASAN.....	26
5. PENUTUP.....	33
5.1. Kesimpulan .....	33
5.2. Saran .....	33
7. LAMPIRAN.....	46

7.1. Kuesioner Penelitian .....	46
7.2. Analisis Statistik .....	53
7.3. Dokumentasi Pengambilan Data .....	62
7.4. Plagscan .....	62



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Kecemasan dan Depresi .....	4
Tabel 2. Pembagian Item DASS-21 Berdasarkan Dimensinya .....	13
Tabel 3. Pilihan Jawaban dan Skala dalam FFQ.....	14
Tabel 4. Tabel Demografi Responden .....	17
Tabel 5. Tabel Deskripsi Demografi.....	19
Tabel 6. Deskripsi Kondisi Kesehatan Mental .....	20
Tabel 7. Deskripsi Konsumsi Bahan Pangan.....	21
Tabel 8. Korelasi Sosiodemografi dan Kesehatan Mental.....	22
Tabel 9. Uji Hipotesis .....	23
Tabel 10. Korelasi Konsumsi Bahan Pangan dan Kesehatan Mental.....	23
Tabel 11. Uji Regresi antara Kesehatan Mental dengan Bahan Pangan.....	24
Tabel 12. Uji Regresi antara Kesehatan Mental dengan Nutrition Score.....	24



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Alir Penelitian .....18

