

ABSTRAK

SILFA FIFTA DIAN NOER

**HUBUNGAN TINGKAT KEPARAHAN *HOMESICKNESS* DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA RANTAU  
(Studi Observasional pada Mahasiswa Universitas Siliwangi Angkatan 2022)**

*Homesickness* merupakan salah satu penyebab stres pada mahasiswa rantau yang dapat mempengaruhi pola makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menanalisis hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*. Jumlah populasi sebanyak 257 orang dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 81 orang. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data diantaranya kuesioner karakteristik responden, *homesickness questionnaire*, *perceived stress scale 10 items*, formulir *food recall 2x24 jam*, kuesioner *individual dietary diversity score*, dan buku foto makanan. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat keparahan *homesickness* dalam kategori sedang (67,9%), tingkat stres dalam kategori tinggi (58%), serta pola makan dalam kategori kurang (66,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan tingkat stres ( $p = 0,024$ ), terdapat hubungan tingkat stres dengan pola makan ( $p = 0,047$ ), dan terdapat hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan ( $p = 0,001$ ). Mahasiswa rantau diharapkan dapat lebih terbuka dalam beradaptasi serta memperhatikan asupan makan dengan mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi, dan mengurangi konsumsi *junk food*.

Kata kunci: *homesicknees*, stres, pola makan