

## ABSTRAK

Asupan nutrisi yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan baik secara fisik maupun mental, terganggunya kesehatan mental ditandai dengan adanya stres. Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh asupan makanan salah satunya asupan vitamin C dan zink. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat asupan vitamin C dan zink dengan tingkat stres pada mahasiswa prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian menggunakan metode analitik observasional dengan metode pendekatan Cross Sectional, populasi penelitian seluruh mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan jumlah sampel 150 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Variabel bebas tingkat asupan vitamin C dan zink sedangkan variabel terikat tingkat stres, instrumen penelitian kuisioner DASS- 42 untuk mengukur tingkat stres dan recall 3x 24 jam untuk mengetahui tingkat asupan vitamin C dan zink, analisis data menggunakan *rank spearman* dengan  $\alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan dari 150 responden sebagian besar (71,3%) memiliki asupan vitamin C kurang, sebagian besar (65,3%) memiliki asupan zink kurang dan sebagian besar (57,3%) memiliki tingkat stres normal. Hasil uji statistik *rank spearman*  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat asupan vitamin C dan zink dengan tingkat stres pada mahasiswa prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Kesimpulan menunjukkan, asupan vitamin C dan zink dapat berpengaruh terhadap stres. Tingkat asupan vitamin C dan zink yang baik dapat menurunkan resiko stres berlebih.

**Kata Kunci** : asupan vitamin c, asupan zink, stres, mahasiswa