



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 1 PEKANBARU

Maharani Nilam Okti¹, Nur Afrinis², Fitri Apriyanti³

(^{1,2}) Program Studi Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

(³) Program Studi Kebidanan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author:

maharaninilamokti@gmail.com

Abstrak

Pemenuhan kebutuhan gizi berperan penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis, karena pemenuhan zat gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Pola makan dan tingkat stres dapat memengaruhi status gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini siswa kelas X dan XI berjumlah 774 orang, dengan sampel sebanyak 98 sampel. Menggunakan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, *Depression Anxiety Stress (DASS 42)*, pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan alat timbangan dan *microtoice*. Hasil penelitian ini terdapat 67 responden (68,4%) memiliki status gizi normal, 68 responden (69,4%) memiliki pola makan yang baik, dan 68 responden (69,4%) tidak mengalami stres. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Diharapkan untuk dapat mengatur pola makan dan tingkat stres pada remaja agar tetap memiliki status gizi normal.

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Tingkat Stres

Abstract

Satisfaction of nutritional needs plays a vital role in supporting physical and mental growth and development, as nutritional fulfillment in adolescents needs to be observed. This will affect the nutritional status of adolescents. Dietary patterns and stress levels can affect the nutritional status of adolescents. This study aimed to determine the relationship between diet and stress level with nutritional status in adolescents at SMAN 1 Pekanbaru. This study used a cross-sectional design. The population of this study was X and XI grade students, totaling 774 people, with a sample of 98 and using a stratified random sampling technique. Data analysis was done using univariate and bivariate analyses with a Chi-Square test. Data collection using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), Depression Anxiety Stress (DASS 42), and weight and height measurements with scales and microtoice. As a result of the study, 67 respondents (68.4%) had normal nutritional status, 68 respondents (6.9%) had a good diet, and 68 (69.4%) did not experience stress. A significant relationship exists between diet and stress level with nutritional status in adolescents at SMAN 1 Pekanbaru. It is expected to be able to regulate diet and stress levels in adolescents to maintain their usual dietary status.

Keywords: Eating Patterns, Nutrition Status, Stress Levels

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia. Masa remaja juga diasosiasikan dalam psikologi dengan istilah "*stroom and stress*" karena banyaknya guncangan-guncangan dan perubahan yang cukup drastis dari masa sebelumnya. Remaja adalah individu yang sedang mencari identitas diri. Suka mengidentifikasi dan berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki karakter yang kuat. Sehingga dalam hal pemilihan makanan, tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan identitas diri [1].

Pemenuhan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis, karena pemenuhan zat gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Status gizi adalah keadaan tubuh setelah mengkonsumsi makanan dan menggunakan zat-zat gizi. Tiga kategori status gizi adalah sebagai berikut: gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Ada beberapa cara untuk memeriksa status gizi remaja, yang paling umum adalah dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) [2].

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Gizi kurang bisa menimbulkan malnutrisi pada individu karena konsumsi nutrisi yang tidak adekuat. Siswa kurang bersemangat dan mengalami gangguan pada daya pikir yang dapat mengganggu proses pembelajaran, karena gizi kurang cenderung mudah mengantuk. Sebaliknya, gizi lebih cenderung menyebabkan beberapa penyakit, seperti jantung dan hipertensi [3].

Status gizi normal adalah suatu keadaan dimana terjadi keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang keluar dari tubuh sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang. Protein, karbohidrat, lemak, dan komponen makanan lainnya semuanya dapat memberikan kontribusi terhadap energi yang masuk ke dalam tubuh [1].

Gizi kurang juga dikenal sebagai status gizi buruk, adalah keadaan kekurangan gizi di mana tubuh seseorang menyimpan lebih sedikit energi daripada yang digunakan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang berasal dari kebutuhan individu kurang dari anjuran. Gizi lebih adalah keadaan malnutrisi dimana jumlah energi yang diserap oleh tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Fenomena ini disebabkan oleh jumlah energi yang dilepaskan lebih banyak dari kebutuhan individu, dan pada akhirnya, zat gizi menghilang ke dalam bentuk lemak yang dapat membuat individu menjadi gemuk [4].

Menurut *World Health Organization (WHO)* prevalensi remaja usia 14-19 pada tahun 2016 yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Sementara di Indonesia, berdasarkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% pada kategori kurus dan usia 16-18 tahun sebesar 8,1% pada kategori sangat kurus. Prevalensi pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,0% pada kategori berat badan lebih dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5% kategori obesitas. Prevalensi Provinsi Riau yaitu 2,7% kategori sangat kurus dan 7,2% kategori kurus. Sedangkan prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja di Kota Pekanbaru adalah 7,5% kurus, 73,1% normal, dan 9,0% gemuk [5].

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja yaitu pola makan, stres, aktivitas fisik, dan asupan makanan. Perubahan gaya hidup secara cepat dapat mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang berhubungan dengan pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang dapat menimbulkan masalah gizi [6].

Salah satu faktor yang paling mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan gangguan pola makan sangat sering dijumpai dikalangan remaja. Pola makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang dalam jangka waktu tertentu. Hal ini memungkinkan perhitungan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang didasarkan pada kuantitas atau jenis makanan yang mereka konsumsi. Remaja yang sedang dalam proses pembelajaran akademik cenderung

mengabaikan pola makan yang baik, siswa cenderung mengalami over eating maupun under eating [7].

Menurut penelitian yang dilakukan (Afrina *et al.*, 2019) mengenai hubungan pola makan dengan status gizi, pola makan dapat memberikan dampak terhadap status gizi seseorang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan status pola makan yang buruk secara konsisten memiliki status gizi yang tidak normal (banyak atau kurang), sedangkan responden dengan status pola makan yang baik memiliki status gizi yang normal. Dampak dari pola makan yang tidak baik atau tidak sehat bisa dirasakan dalam jangka waktu pendek maupun panjang yang nantinya akan berimbas pada status kesehatan individu. Ada beberapa efek dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang berdampak negatif pada kesehatan seseorang, seperti gangguan fungsi mata, penurunan energi untuk aktivitas fisik, resistensi insulin, perubahan berat badan, masalah gizi, kualitas tidur yang menurun, perubahan suasana hati, dan sebagainya [8].

Seseorang mengalami stres ketika lingkungannya berubah dan merasa lebih sulit untuk menjadi diri mereka sendiri. Stres merupakan respon fisik dan emosional terhadap hal tersebut. Lebih lanjut, menurut Khaerul Umam dalam Manginte (2015), stres juga dapat digambarkan sebagai suatu keadaan internal yang dapat ditimbulkan oleh kondisi sosial, tuntutan fisik atau tuntutan lingkungan yang berpotensi untuk menjadi lebih buruk dan tidak dapat dikelola [9].

Banyak faktor yang menyebabkan remaja stres. Faktor yang menyebabkan remaja atau siswa stres diantaranya adalah faktor internal (fisik, kognitif, dan kepribadian) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat). Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sumber stres para siswa disekolah. Penelitian yang dilakukan oleh di sekolah unggulan menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui peningkatan kurikulum yang diperkaya intensitas tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak dan keharusan menjadi pusat unggulan, hal tersebut telah menimbulkan stres dikalangan siswa dan para siswa mengemukakan bahwa mereka mengalami stres akademik pada setiap semester. [10].

Sebanyak hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres sehingga WHO menempatkan stres sebagai penyakit pada urutan ke 4 di dunia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 350 siswa yang dipilih dari berbagai sekolah atau boarding school (Malaysia, China, India, dan lainnya) menunjukkan bahwa 44,9 % siswa mengalami stres, dimana yang menjadi stressor tertinggi adalah terkait akademik [11].

Menurut penelitian (Tienne *et al.*, 2013) di SMU Methodist-18 Medan pada 77 siswa sebagai sampel didapatkan bahwa ada hubungan antara stres dengan status gizi [12]. Adapun menurut penelitian yang dilakukan (Basar GP, 2020) yang dilakukan di Pesantren Darul Aman tahun 2020 didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dengan status gizi [13]. Saat mengalami stress seseorang cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *cross sectional* melalui cara pendekatan observasional dan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini mencari hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja. Responden yang digunakan adalah siswa/i kelas X dan XI SMA Negeri 1 Pekanbaru yang berjumlah 98 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang pelaksanaannya dilakukan melalui wawancara. Data pola makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, Data tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress (DASS 42)*, dan data status gizi diambil dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

berdasarkan data berat badan, tinggi badan, dan umur siswa. Analisis data penelitian ini menggunakan SPSS versi 22.0 Analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui gambaran setiap variabel dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja SMAN 1 Pekanbaru

Kategori	n	%
Usia (tahun)		
15	36	36,8
16	60	61,2
17	2	2
Jenis kelamin		
Laki-Laki	8	8,2
Perempuan	90	91,8
Kelas		
X	48	49
XI	50	51
Pendidikan Ibu		
SMP	3	3
SMA	48	49
D3/S1/S2	47	48
Pendidikan Ayah		
SD	2	2
SMP	4	4,1
SMA	53	54,1
D3/S1/S2	39	39,8
Pekerjaan Ibu		
IRT	45	45,9
PNS	20	20,4
Wiraswasta	18	18,4
Pegawai Swasta	11	11,2
Buruh/sopir/petani	3	3,1
TNI/POLRI	1	1
Pekerjaan Ayah		
PNS	22	22,4
Wiraswasta	42	42,9
Pegawai Swasta	19	19,4
Buruh/sopir/petani	4	4,1
Pegawai Lepas lainnya	2	2
TNI/POLRI	9	9,2
Total	98	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari 98 responden, sebanyak 60 responden (61,2%) berada pada usia 16 tahun, 90 responden (91,8%) berjenis kelamin perempuan, 50 responden (51%) berada di kelas XI. Sebanyak 48 responden (49%) memiliki ibu dengan pendidikan terakhir SMA, 53 responden (54,1%) memiliki ayah dengan pendidikan terakhir SMA. Selanjutnya 45 responden (45,9%) memiliki ibu dengan pekerjaan IRT, dan 42 responden (42,9%) memiliki ayah dengan pekerjaan Wiraswasta.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi, Pola Makan dan Tingkat Stres Remaja SMAN 1 Pekanbaru

Kategori	n	%
Status gizi		
Tidak Normal	31	31,6
Normal	67	68,4
Pola Makan		
Kurang	30	30,6
Baik	68	69,4
Tingkat Stres		
Stress	30	30,6
Tidak Stres	68	69,4
Total	98	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 98 responden, sebanyak 67 responden (68,4%) memiliki status gizi normal, 68 responden (69,4%) memiliki pola makan yang baik, dan 68 responden (69,4%) tidak mengalami stres.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru

Tabel 3 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Pekanbaru

Pola Makan	Status Gizi				Total	p-value	POR (95% CI)
	Tidak normal		Normal				
	N	%	n	%			
Kurang	13	43,3	17	56,7	30	100	0,046
Baik	18	26,5	50	73,5	68	100	
Total	31	31,6	6	68,4	98	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 30 responden yang memiliki pola makan kurang terdapat 17 responden (56,7%) dengan status gizi normal. Sedangkan dari 68 responden yang memiliki pola makan baik terdapat 18 responden (26,5%) dengan status gizi tidak normal. Berdasarkan hasil analisis statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,046 ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Dari hasil penelitian, nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) 2,124 artinya responden yang memiliki pola makan yang kurang berpeluang 2 kali memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.

Status gizi seseorang sangat tergantung dengan asupan zat gizi dan kebutuhan, keseimbangan asupan antara lain asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan asupan zat gizi manusia berbeda-beda, tergantung jenis kelamin, usia, berat badan dan tinggi badan. Status gizi remaja dapat terjadi dengan adanya asupan makan dalam konsumsi keseharian, pola makan yang terdiri dari jenis dan frekuensi makan. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 salah satu faktor yang mengaruhi status gizi remaja adalah pola makan [14].

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola makan tidak baik dari salah satu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan remaja belum mencukupi

atau sesuai dengan ajuran pedoman gizi seimbang. Kebanyakan remaja tidak cukup jumlah atau frekuensi makan dan jenis makanan yang belum beragam. Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah [14].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Farlina, dkk, 2022) Hubungan pola makan terhadap status gizi, yaitu terdapat dari 28 responden dengan pola makan baik yang mengalami status gizi normal yaitu sebanyak 16 responden (57,1%), dan yang mengalami status gizi tidak normal yaitu sebanyak 12 responden (42,9%). Sedangkan dari 30 responden dengan pola makan tidak baik yang status gizi tidak normal yaitu sebanyak 23 responden (76,7%), dan yang mengalami status gizi normal yaitu sebanyak 7 responden (23,3%). Hasil uji statistik Chi-square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,021$ dimana nilai $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021[15].

Selain itu juga terdapat hasil penelitian yang sama oleh Serly (2015) tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang memiliki pola makan dan status gizi di peroleh nilai $p\text{-value} = 0,01$ menunjukkan, bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi. Kebutuhan asupan yang berbeda akan mempengaruhi keadaan gizi seseorang [16].

Pemberian asupan makanan adalah penyebab langsung dari masalah perubahan status gizi remaja karena status gizi remaja yang baik juga bergantung terhadap bagaimana orang tua memberikan asupan serta ketersediaan makanan yang bergizi untuk remaja. Dalam hal ini ibu rumah tangga dianjurkan untuk selalu memperhatikan kecukupan gizi bagi anak remaja. Ketersediaan makanan yang bergizi di rumah dan di imbangi dengan pola hidup yang sehat tentunya akan sangat berdampak pada status gizi remaja. Pendidikan dan pekerjaan orang tua menjadi faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. Ketika orang tua memiliki pengetahuan gizi yang baik serta memiliki pendapatan ekonomi yang baik pula maka para orang tua cenderung akan memberikan asupan makanan yang sehat, bergizi serta tercukupi sesuai kebutuhan tubuh anaknya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lutviana dan Budiono yang mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung mempunyai anak dengan status gizi yang lebih baik.

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Pekanbaru

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Pekanbaru

Tingkat Stres	Status Gizi				Total	<i>p-value</i>	POR (95% CI)
	Tidak normal		Normal				
	n	%	n	%			
Stres	16	53,3	14	46,7	30	100	0,005 4,038 (1,612-10,114)
Tidak stres	15	22,1	53	77,9	68	100	
Total	31	31,6	67	68,4	98	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat dari 30 responden dengan kondisi stres terdapat 14 responden (46,7%) dengan status gizi normal. Sedangkan dari 68 responden dengan kondisi tidak stres terdapat 15 responden (22,1%) dengan status gizi tidak normal. Berdasarkan hasil analisis statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,005$ ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Dari

hasil penelitian, nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) 4,038 artinya responden dengan kondisi stres berpeluang 4 kali memiliki status gizi tidak normal dibandingkan responden dengan kondisi tidak stres. Saat seseorang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Oleh karena itu, tubuh akan merespons dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respon fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makanan [15].

Hal ini berkaitan dengan teori Stuart (2016) yang menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Under Eating* dan *Over Eating* yang dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan kuesioner yang diberikan, salah satu yang mempengaruhi status gizi tidak normal adalah tingkat stres, kondisi remaja yang mengalami stres di SMAN 1 Pekanbaru cenderung merasa tidak percaya diri, sulit mengontrol emosi dan sulit untuk tidur. Keadaan stres dapat terjadi karena beberapa penyebab seperti beban pikiran belajar, permasalahan dalam internal ataupun eksternal dari remaja tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bitty, dkk, 2018) didapatkan hasil penelitian yaitu nilai $p\text{-value} = 0,024 (< 0,05)$ sehingga H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi remaja [14]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Anitha (2015) didapatkan hasil penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi. Dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, status gizi tidak normal dapat terjadi karena pola makan *under eating* maupun *over eating* pada siswa [9]. Penelitian ini menunjukkan remaja yang tidak dalam kondisi stres maka cenderung memiliki status gizi normal. Hal ini dapat dilihat dari status gizi responden remaja di SMAN 1 Pekanbaru lebih banyak memiliki status gizi normal dikarenakan remaja tidak dalam kondisi stres.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 67 responden (68,4%) memiliki status gizi normal, 68 responden (69,4%) memiliki pola makan yang baik, dan 68 responden (69,4%) tidak mengalami stres. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Pekanbaru. Oleh karena itu, perlunya edukasi pengetahuan pada remaja agar dapat memperhatikan status gizi, pola makan dan tingkat stres yang mempunyai peranan terhadap status gizi remaja tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, kedua orang tua, serta pihak SMAN 1 Pekanbaru yang telah banyak membantu peneliti baik secara dukungan moril maupun materil dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Nisa, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali," Universitas Esa Unggul, 2016.
- [2] S. Hardinsyah P, *Ilmu Gizi : Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC, 2016.
- [3] L. Kiromah, "Proses Asuhan Gizi Komunitas Pada Balita Di Desa Wirokerten Banguntapan Bantul Yogyakarta," Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2020.
- [4] J. S. Wardlaw, G.M & Hampl, *Perspectives in Nutrition*, SeventhEdi. New York, 2017.
- [5] RISKEDAS, "Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.," 2018.
- [6] K. G. Aulia, "Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Dewasa Di Pasir Mukti," 2021.
- [7] A. Agung, R. Ruwiah, and P. Paridah, "Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Halu Oleo Tahun 2021," *J. Gizi dan Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 4, pp. 156-160, 2022.

- [8] Afrina, H. Mulyatu, and D. S. Aziz, "Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMKN 1 Palu," *CHMK Heal. J.*, vol. 3, no. 2, pp. 6–10, 2019.
- [9] A. B. Manginte', "Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester Viii Stikes Tana Toraja Tahun 2015," *AgroSainT*, vol. 6, no. 3, pp. 182–192, 2018.
- [10] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- [11] M. Nikmah, "Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gangguan Pencernaan pada Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman," 2015.
- [12] E. S. Tienne A. U Nadeak, Albiner Siagian, "Hubungan Status Stress Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist 8 Medan," pp. 1–8, 2013.
- [13] B. G. P, "Hubungan Tingkat Stres Dan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar," Universitas Hasanuddin, 2020.
- [14] F. Bitty, A. Asrifuddin, and J. E. Nelwan, "Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado," *J. KESMAS*, vol. 7, no. 5, pp. 1–6, 2018.
- [15] M. Farlina, I. Kusumastuti, and C. Septiawan, "Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja," *J. Interprofesi Kesehatan. Indones.*, vol. 1, no. 4, pp. 164–171, 2022.
- [16] Y. E. Vicennia Serly, Amru Sofian, "Hubungan body image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014," *Jom FK*, vol. 2, no. 2, 2015.