

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SELAMA PEMBELAJARAN *ONLINE* DI SMAN 9 BEKASI

Oleh:
Adinda Alia Shalsabila Rahman
201802001

ABSTRAK

Stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan dan dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Setiap individu dapat mengalami stres termasuk siswa. Pola makan seseorang dapat berpengaruh terhadap status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, frekuensi makan kurang. Sedangkan keadaan gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebih, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *hubungan tingkat stres dan pola makan dengan status gizi siswa selama pembelajaran online di SMAN 9 Bekasi*. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Non Probability sampling* dengan metode *Purposive Samplin*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 32,9% siswa yang memiliki tingkat stres kategori sedang, 43,6% siswa memiliki status gizi normal, dan 94,9% siswa memiliki pola makan yang kurang. Kesimpulan dari penelitian ada pengaruh signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan status gizi ($p=0,000$) dan tidak ada pengaruh signifikan secara statistik antara pola makan dengan status gizi ($p=0,363$) pada siswa SMAN 9 Bekasi.

Kata kunci : Stres, Pola makan, Status Gizi.

ABSTRACT

Stress is a physical and psychological reaction to a challenge and cause problems, disrupt life and affect the body's hormonal system. Every individual experience stress including students. A person's diet affect nutritional status. The state of undernutrition occurs due to a lack of one or several types of nutrients that the body needs, such as the amount of nutrients consumed is less, the frequency of eating is less. While the state of nutrition when the body obtains nutrients in excessive amounts, causing toxic or dangerous effects. This study aims to determine the relationship between stress levels and diet on the nutritional status of students during online learning at SMAN 9 Bekasi. This research is an observational study with a cross sectional design. The sampling technique used was non-probability sampling with the purposive sampling method. Data analysis in this study used the Chi-square test. The results showed that there were 32.9% of students who had a stress level category, 43.6% of students had normal nutritional status, and 94.9% of students had a poor diet. The conclusion of the study was that there was a statistically significant effect between stress levels and nutritional status ($p=0.000$) and there was no statistically significant effect between diet and nutritional status ($p=0.363$) in students of SMAN 9 Bekasi.

Key Word : Stres, dietary habit, nutritional status.