

ABSTRAK

Cintianisa Andini

Stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Seseorang yang mengalami stres dapat terjadi perubahan pola makan, baik pada orang yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak maupun yang lebih sedikit. Orang yang stres memiliki kecenderungan tidak memperhatikan pola makan, yang dapat menyebabkan kenaikan ataupun penurunan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 160 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data tingkat stres diperoleh dengan data skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan pola makan diperoleh dengan data *food frequency questionnaire* (FFQ). Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat, menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja termasuk dalam kategori stres yaitu sebesar 55,6% dan sebagian besar memiliki pola makan yang kurang yaitu sebesar 47,5%. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan ($p\text{-value} = 0,761$) pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

Kata kunci : tingkat stres; pola makan.

ABSTRACT

Cintianisa Andini

Stress can affect eating pattern of a person. Someone who stress may change their eating pattern for those who are likely to eat more or less. A person who are stressed have a tendency to ignore their eating pattern, which can increase or decrease their weight. The objective of the study was to find out how stress relates to the eating pattern of adolescent in SMK Negeri 3 Kota Bekasi. The study was quantitative and used the cross-sectional study design. The sample size of 160 people was selected using a simple random sampling technique. Stress levels obtained by Depression Anxiety Stress Scale (DASS) data and eating pattern was obtained using Food Frequency Questionnaire (FFQ). The analysis used was univariate and bivariate analysis, using the Chi-Square test. The results showed that most respondents have experienced stress (55,6%) and had poor eating pattern (47,5%). It can be concluded that based on the bivariate results, it shows that is not significant relationship between stress level and eating pattern ($p\text{-value} = 0,761$) of adolescents in SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

Keywords: stress level; eating pattern.