



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN
PADA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

**Oleh :
CINTIANISA ANDINI
NIM. 201702014**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN
PADA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Oleh :
CINTIANISA ANDINI
NIM. 201702014**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Cintianisa Andini
NIM : 201702014
Tempat : Bekasi
Tanggal : 08 Februari 2021
Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Cintianisa Andini

NIM : 201702014

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK
Negeri 3 Kota Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada :

Hari : Senin

Tanggal : 08 Februari 2021

Waktu : 13.00 – 14.30

Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 08 Februari 2021

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Mujahidil Aslam, SKM, MKM

NIDN. 0312089202

Penguji II



Noerfitri, SKM, MKM

NIDN. 0321099002

Penguji III



Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si.

NIDN. 0308048307

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Cintianisa Andini

NIM : 201702014

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 08 Februari 2021

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Mujahidil Aslam, SKM, MKM
NIDN. 0312089202

Penguji II



Noerfitri, SKM, MKM
NIDN. 0321099002

Penguji III



Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si.
NIDN. 0308048307

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi” dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp.,M.Kep.,Sp.Kep.An. yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi.
3. Bapak Mujahidil Aslam, SKM, MKM, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas saran, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan.
4. Bapak dan Ibu serta Kakak yang senantiasa selalu memberikan doa, bantuan dan semangat yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat saya Andi Mega, Sarah, Ika, Tamara, Qonita, Agung, dan teman-teman seperjuangan Gizi 2017 yang selalu memberikan saya semangat, motivasi, dan memberikan dukungan satu sama lain untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Pihak sekolah SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang bersedia dan mengizinkan penulis melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 05 Februari 2021

Penulis

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 -value = 0,761) of adolescents in SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

Keywords: stress level; eating pattern.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Pembaca.....	4
2. Bagi Sekolah	4
3. Bagi Institusi	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Telaah Pustaka	7
1. Remaja	7
2. Pola Makan	8
3. Tingkat Stres	11
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka Konsep.....	16
D. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17

A. Desain Penelitian.....	17
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel.....	17
3. Teknik Sampling Penelitian	19
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional.....	20
F. Instrumen Penelitian.....	22
G. Uji Instrumen Penelitian.....	22
H. Alur Penelitian	24
I. Pengolahan dan Analisa Data	25
1. Pengolahan Data.....	25
2. Analisa Data	26
J. Etika Penelitian	26
BAB IV.....	27
HASIL PENELITIAN	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
B. Analisis Univariat.....	27
C. Analisis Bivariat.....	29
BAB V	30
PEMBAHASAN	30
A. Analisis Univariat.....	30
B. Analisis Bivariat.....	33
C. Keterbatasan Penelitian	35
BAB VI.....	36
KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel.....	18
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	20
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	27
Tabel 4. 2 Tingkat Stres Responden	28
Tabel 4. 3 Pola Makan Responden.....	28
Tabel 4. 4 Tingkat Stres dengan Pola Makan Responden.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	16
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian	16
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	41
Lampiran 2 Lembar Persetujuan	43
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	44
Lampiran 4 Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS 42)	45
Lampiran 5 Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	47
Lampiran 6 Perhitungan Kuesioner	49
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian/ <i>Ethical Clearance</i>	51
Lampiran 8 Hasil Penelitian Tingkat Stres dan Pola Makan	52
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	58
Lampiran 10 Hasil SPSS Analisis Univariat.....	61
Lampiran 11 Hasil SPSS Analisis Bivariat.....	62
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	63

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

DASS	: <i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Remaja merupakan golongan individu yang sedang mencari identitas diri, suka meniru dan mengidolakan seseorang yang berpenampilan menarik, sehingga dalam hal memilih makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan identitas diri (Almatsier, 2011).

Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya. Banyak remaja menganggap dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Pada masa remaja ini terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat dan seringkali remaja sekolah jajan diluar rumah (Mardalena, 2017). Berdasarkan hasil penelitian oleh Hafiza (2020) menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki pola makan yang kurang baik dengan hasil persentase penelitian yaitu sebanyak 65 (85,5%). Pola makan remaja umumnya kurang bervariasi serta dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan sehingga menyebabkan asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, lemak, dan energi sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut (Majid, 2016).

Hal ini dapat menyebabkan ketidakteraturan pola makan pada remaja dan menimbulkan masalah gizi yang berkaitan dengan maraknya dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang (Istiany dan Rusilanti, 2014). Pola makan yang tidak teratur dapat memberikan dampak terhadap status gizi remaja, seperti yang

dikemukakan Kadir (2016) kebiasaan makan (*food habit*) dalam suatu kelompok masyarakat akan memberikan dampak pada status gizi.

Ketidakseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti gizi lebih ataupun gizi kurang. Hasil *World Health Organization* (WHO) 2014 menyatakan angka obesitas di dunia sebesar 13%, sedangkan untuk prevalensi gizi kurang di dunia adalah 24,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3% sedangkan obesitas yaitu sebesar 14% (WHO, 2012). Menurut Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa remaja di Indonesia 9,5% mengalami gizi kurang, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 4%. Sementara prevalensi gemuk di Jawa Barat tahun 2016 yaitu 9,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 7,6% pada remaja usia 16-18 tahun sedangkan prevalensi kurus pada remaja 13-15 tahun dan 16-18 tahun yaitu sama sebesar 9,1%. Prevalensi kurus pada remaja di Kota Bekasi tahun 2013 yaitu 2,1% dan meningkat menjadi 13,9% sedangkan untuk prevalensi gemuk sebesar 20,2% pada tahun 2016. Kota Bekasi dan Kabupaten Bekasi masuk ke dalam 12 kabupaten/kota dengan prevalensi remaja kurus dan gemuk di atas prevalensi Jawa Barat (Dinkes, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marhama (2015) menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh salah satunya akibat stres. Orang yang stres memiliki kecenderungan tidak memperhatikan pola makan, yang dapat menyebabkan kenaikan ataupun penurunan berat badan. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Abel (2019) menunjukkan bahwa pada saat stres seseorang lebih banyak memiliki pola makan yang kurang serta nafsu makan cenderung menurun. Makan makanan manis lebih banyak dikonsumsi misalnya roti, makanan cepat saji seperti mie instan, dan kopi dibandingkan nasi dan lauk pauk, karena mudah dan cepat dalam penyajiannya. Menurut Rahmawati (2019) stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Seseorang yang mengalami stres terjadi perubahan pola makan, baik pada orang yang

memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak maupun yang lebih sedikit.

Konflik terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta peristiwa negatif dapat menjadi *stressor* atau penyebab stres pada remaja (Shapero, 2015). Menurut WHO, sekitar 20% remaja di dunia mengalami stres dan gangguan mental emosional setiap tahunnya (WHO, 2014). Prevalensi stres dan gangguan mental emosional ringan di Indonesia sekitar 14 juta jiwa, sedangkan sekitar 400 ribu jiwa mengalami gangguan mental berat. Prevalensi stres pada remaja usia diatas 15 tahun mencapai 6%, stres yang timbul karena ketidakmampuan remaja memenuhi tugas perkembangan sebesar 47,7% (Kemenkes RI, 2016).

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). Tuntutan internal maupun eksternal dari kehidupan akademik dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuan siswa. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya stres dalam bentuk fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak-ledak pada remaja. Faktor-faktor tersebut seringkali dialami oleh remaja karena keadaan ini merupakan *stressor* bagi siswa yang dapat memicu timbulnya stres sehingga mempengaruhi pola makan (Syamsuddin, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.
- c. Mengidentifikasi pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembaca

Pada penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca dalam bidang gizi untuk remaja khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

2. Bagi Sekolah

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan dan informasi bagi pihak sekolah mengenai hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan referensi bagi penelitian gizi khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Yurike Abel, Marselinus Laga Nur, Sarci Magdalena Toy, Lewi Jutomo	2019	Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana	<i>Cross sectional</i>	Adanya hubungan antara stres terhadap pola konsumsi dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana	Sasaran : Mahasiswa tingkat akhir Universitas Nusa Cendana
2.	Emma Marhama	2015	Pengaruh Stres terhadap Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU)	<i>Cross sectional</i>	Tidak ada hubungan antara stres dengan pola makan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan USU	Sasaran : Mahasiswa tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU)
3.	Sri Henyati A, Enong Mardiana, Nur Saniyah	2018	Hubungan Tingkat <i>Stress</i> Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III	<i>Cross sectional</i>	Adanya hubungan antara tingkat stres Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) Dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III	Sasaran : Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STikes Dharma Husada Bandung

			Kebidanan Semester VI STikes Dharma Husada Bandung		Kebidanan Semester VI STikes Dharma Husada Bandung	
4.	Annisa Wijayanti, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti	2019	Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	<i>Cross sectional</i>	Tidak ada hubungan antara stres, perilaku makan dan asupan lemak dengan status gizi	Sasaran : Mahasiswa Fakultas teknik yang melakukan penelitian tugas akhir pada bulan Desember 2017
5.	Maike Mitra Purniasari	2018	Hubungan Tingkat <i>Stress</i> dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan tingkat <i>stress</i> dengan pola makan anak usia sekolah di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang	Sasaran : Murid kelas 4 dan 5 SDN Candimulyo 1 Jombang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013).

Menurut *World Health Organization* (2014) remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimulai pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.

a. Tahap – Tahap Perkembangan dan Batasan Remaja

Menurut Soetjiningsih (2010), proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja yaitu:

1) Remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun

Seorang remaja untuk tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuhnya sendiri dan cepat tertarik pada lawan jenis.

2) Remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun

Tahap ini remaja membutuhkan kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau

sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.

3) Remaja akhir (*late adolescent*) umur 18-21 tahun

Remaja pada tahap ini mulai memisahkan diri dari keluarga, bersifat keras tetapi tidak memberontak, merasa bahwa berteman dengan lawan jenis lebih penting, teman sebaya tidak penting, serta lebih fokus pada rencana karir masa depan.

2. Pola Makan

Pola makan adalah gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi (Kemenkes, 2014).

Menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Sulistyoningsih, 2011).

a. Klasifikasi Pola Makan

Pola makan yang perlu dicermati adalah tentang frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makanan.

1) Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun selingan. Frekuensi makan dikatakan baik apabila frekuensi makan setiap harinya tiga kali makan utama atau dua kali makan utama dengan satu kali makan setiap harinya dua kali makan utama atau kurang (Ariyani, 2011).

2) Jenis Makanan

Jenis makanan yang dikonsumsi yaitu makanan utama dan makanan selingan, pada umumnya setiap orang melakukan makan utama tiga kali yaitu makan pagi, makan siang, makan malam atau sore. Ketiga waktu makan tersebut yang paling

penting adalah makan pagi, karena dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makanan terutama kalori dan protein yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan (Ariyani, 2011).

3) Jumlah Makanan

Jumlah atau porsi yang merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan. Jumlah makanan ditentukan berdasarkan jenis kelamin, berat badan dan umur seseorang (Ariyani, 2011).

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang, ada dua faktor yang mempengaruhi pola makan, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri meliputi emosional, keadaan jasmani dan kejiwaan serta penilaian yang lebih terhadap makanan (Suyatno, 2010). Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar menurut Sulistyoningsih (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya yaitu :

1) Faktor Ekonomi

Variabel yang cukup dominan mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang dalam membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, begitu juga sebaliknya menurunnya pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kuantitas maupun kualitas. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari sehingga pemilihan bahan makanan lebih didasarkan pada selera dibandingkan aspek gizi.

2) Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai pengaruh yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh dan tidak boleh mengkonsumsi suatu makanan. Pola makan masyarakat modern cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Pola makan ini terjadi karena ritme kehidupan, tingginya jam kerja dan kompetisi hidup yang membutuhkan segala bentuk kehidupan yang serba instan dan praktis. Remaja saat ini menjadi salah satu lakon kehidupan modern dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dan pola makan yang tidak teratur dalam memenuhi kebutuhan makanannya. Padahal kandungan gizi pada makanan cepat saji dapat membahayakan tubuh, ini dapat dilihat dari kandungan garam yang sangat tinggi dan kolesterol jahat.

3) Agama

Adanya pantangan makanan atau minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan atau minuman tertentu dari sisi agama membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengkonsumsinya. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

4) Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, yang akan berpengaruh dalam pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi, contohnya prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah adalah yang penting mengenyangkan tanpa memperdulikan kandungan gizinya sehingga porsi karbohidrat lebih banyak dibandingkan

dengan kelompok bahan makanan lain, sebaliknya seseorang yang berpendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah memperoleh pengetahuan tentang makanan sehat dan dapat memperkirakan kandungan gizi dan kalori dari suatu makanan.

5) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud antara lain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta adanya promosi dari media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga mempunyai pengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga.

6) Dampak Stres Secara Fisiologis

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, sistem pencernaan terganggu, mudah pening, kejang otot (kram), perubahan pola makan sehingga dapat menyebabkan perubahan kegemukan atau menjadi kurus.

3. Tingkat Stres

a. Definisi Stres

Weinberg and Gloud (2014) mengatakan bahwa stres terjadi ketika adanya ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan fisik dan psikologis yang ditempatkan pada kemampuan individu dan orang merespon kondisi dimana kegagalan memenuhi permintaan mempunyai konsekuensi yang penting.

Stres merupakan suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi

harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik (Syahabuddin, 2010).

b. Faktor yang Mempengaruhi Stres

Musradinur, (2016) mengatakan stres dipicu oleh beberapa *stressor*, adapun *stressor* tersebut berada dari berbagai sumber, yaitu:

1) Lingkungan

Yang termasuk dalam *stressor* lingkungan di sini yaitu:

- a) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.
- b) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- c) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut *gaptek*.

2) Diri sendiri, terdiri dari

- a) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai.
- b) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

3) Pikiran

- a) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan

pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

- b) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

c. Macam - Macam Stres

Menurut (Priyoto, 2014) terdapat tujuh macam stres yaitu :

1) Stres Fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, atau sinar matahari.

2) Stres Fisiologik

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.

3) Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan

Stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pada pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.

4) Stres Psikis atau Emosional

Stres yang disebabkan karena gangguan stimulus psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.

d. Gejala Stres

Menurut Priyoto (2014) gejala stres dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah *stressor* yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti

pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan *financial* yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut.

Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, *negatistic*, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

e. Dampak Stres

Menurut Priyoto (2014) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

1) Dampak fisiologik

a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu *system* tertentu.

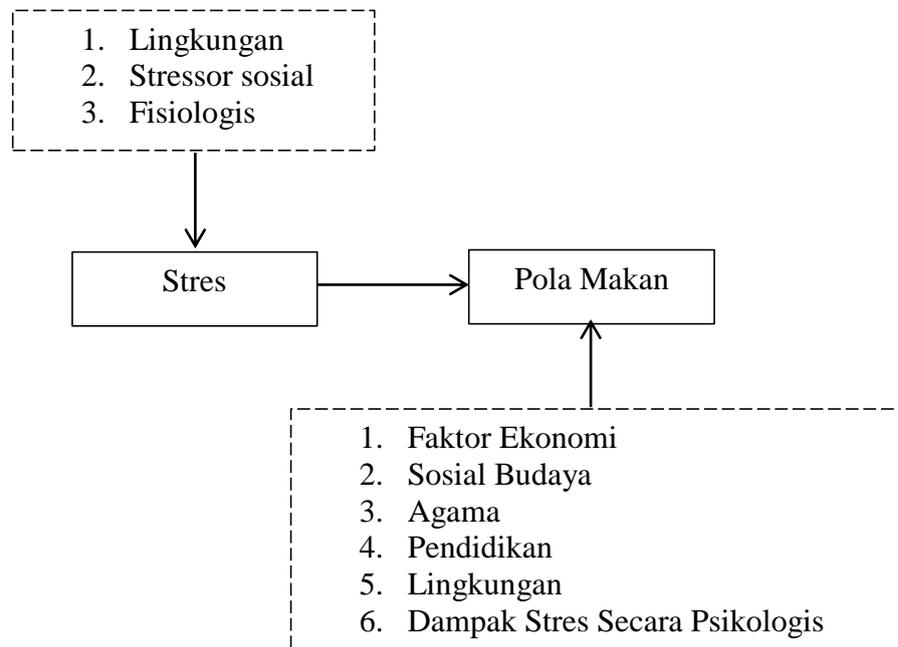
(1) *Muscle myopathy*: otot tertentu mengencang/ melemah.

(2) Tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri.

(3) Sistem pencernaan : maag dan diare.

- b) Gangguan system reproduksi
 - (1) *Amenorrhea* : tertahannya menstruasi.
 - (2) Kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
 - (3) Kehilangan gairah sex.
 - c) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, dll.
- 2) Dampak psikologik
- a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.
 - b) Kewalahan/keletihan emosi.
 - c) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.
- 3) Dampak perilaku
- a) Manakala stres menjadi *distres*, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
 - b) *Level stress* yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 - c) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

B. Kerangka Teori



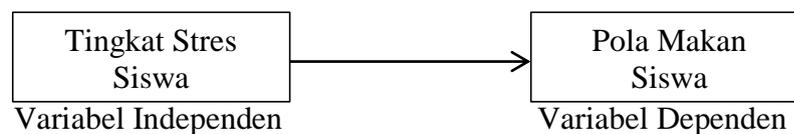
Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
 : Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : Modifikasi Wirawan (2012), (Ariyani, 2011), dan (Sulistyoningsih, 2012)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

H1 : Ada hubungan tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana penelitian ini menghubungkan antara dua variabel pada suatu kelompok subjek atau situasi untuk melihat hubungan dua variabel tersebut, yang bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel *dependen* dan variabel *independen* yang diukur dalam satu waktu atau secara bersamaan (Nursalam, 2015).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan secara daring di SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang berlokasi di Perumahan, Jl. Mutiara Gading Timur No.1, RT.003/RW.001, Mustika Jaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

a. Populasi Target

Populasi target dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

b. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau dari penelitian ini mencakup sekolah utama penelitian yaitu siswa kelas X dan XI SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

2. Sampel

Subyek penelitian ini adalah siswa di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Metode pengambilan sampel dengan *simple random sampling* yaitu siswa SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang memenuhi kriteria inklusi diambil secara acak.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 3 Kota Bekasi
- 2) Siswa berusia 15-17 tahun.
- 3) Siswa yang bersedia menjadi sampel penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Siswa yang sedang menjalankan diet dengan tujuan tertentu, seperti diet penurunan berat badan.

Penentuan jumlah sampel ini menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow, 1990), dengan rumus perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{\left(Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

$Z_{1-\alpha/2}$ = Tingkat kemaknaan pada $\alpha = 5\%$ ($Z_{1-\alpha/2} = 1,96$)

$Z_{1-\beta}$ = Kekuatan uji pada $1-\beta = 80\%$ ($Z_{1-\beta} = 0,84$)

P_1 = Proporsi pola makan kurang pada kelompok tidak stres (Nisa, 2016)

P_2 = Proporsi pola makan kurang pada kelompok stres (Nisa, 2016)

\bar{P} = $(P_1+P_2)/2$

Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel

Variabel	P1	P2	n	2n	Sumber
Pola Makan	0,14	0	50	100	Nisa, 2016

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia 15-17 tahun

di lokasi penelitian. Berdasarkan rumus tersebut maka sampel yang dibutuhkan sebesar 100 sampel ditambah kemungkinan *drop out* 10% Jumlah sampel akhir yang diteliti adalah berjumlah 110 sampel.

3. Teknik Sampling Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*, yang artinya setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan mengundi seluruh anggota populasi (Notoatmodjo, 2012).

D. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi perubahan variabel terikat, variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas, variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola makan.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Karakteristik Responden						
1.	Jenis Kelamin	Perbedaan antara perempuan dengan laki – laki secara biologis sejak seseorang lahir	Pengisian kuesioner secara daring	Kuesioner	0. Laki – laki 1. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Usia responden saat dilakukan penelitian yang dihitung berdasarkan tanggal lahir	Pengisian kuesioner secara daring	Kuesioner	Tahun	Rasio
Variabel Independen						
1.	Tingkat Stres	Stres adalah respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya	Pengisian kuesioner secara daring	Kuesioner DASS 42	0. ≥ 21 stres 1. ≤ 20 tidak stres (Crawford & Henry, 2003)	Ordinal
Variabel Dependen						

2.	Pola Makan	Kesesuaian jenis makanan dan porsi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk-pauk (protein hewani-protein nabati), sayur dan buah dibandingkan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)	Wawancara	FFQ	<p>0. Kurang, jika $x \leq (M - 1,5 SD)$</p> <p>1. Cukup $(M - 0,5 SD) < x \leq (M + 0,5 SD)$</p> <p>2. Baik $(M + 1,5 SD) > x$</p> <p>(Saifuddin Azwar, 2012)</p>	Ordinal
----	------------	---	-----------	-----	---	---------

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian adalah form identitas diri responden, kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-42) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang akan dibagikan secara daring melalui *google form*. Kuesioner tingkat stres diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 42) yang terdiri atas 14 item pertanyaan untuk mengukur tingkat stres seseorang, sedangkan data pola makan siswa diperoleh menggunakan lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) selama satu bulan terakhir.

G. Uji Instrumen Penelitian

1. Tingkat Stres

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi yaitu *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 42), sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena memiliki nilai validitas dan reliabilitas 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* (Crawford & Henry, 2003).

2. Pola Makan

a. Validitas mengenai *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

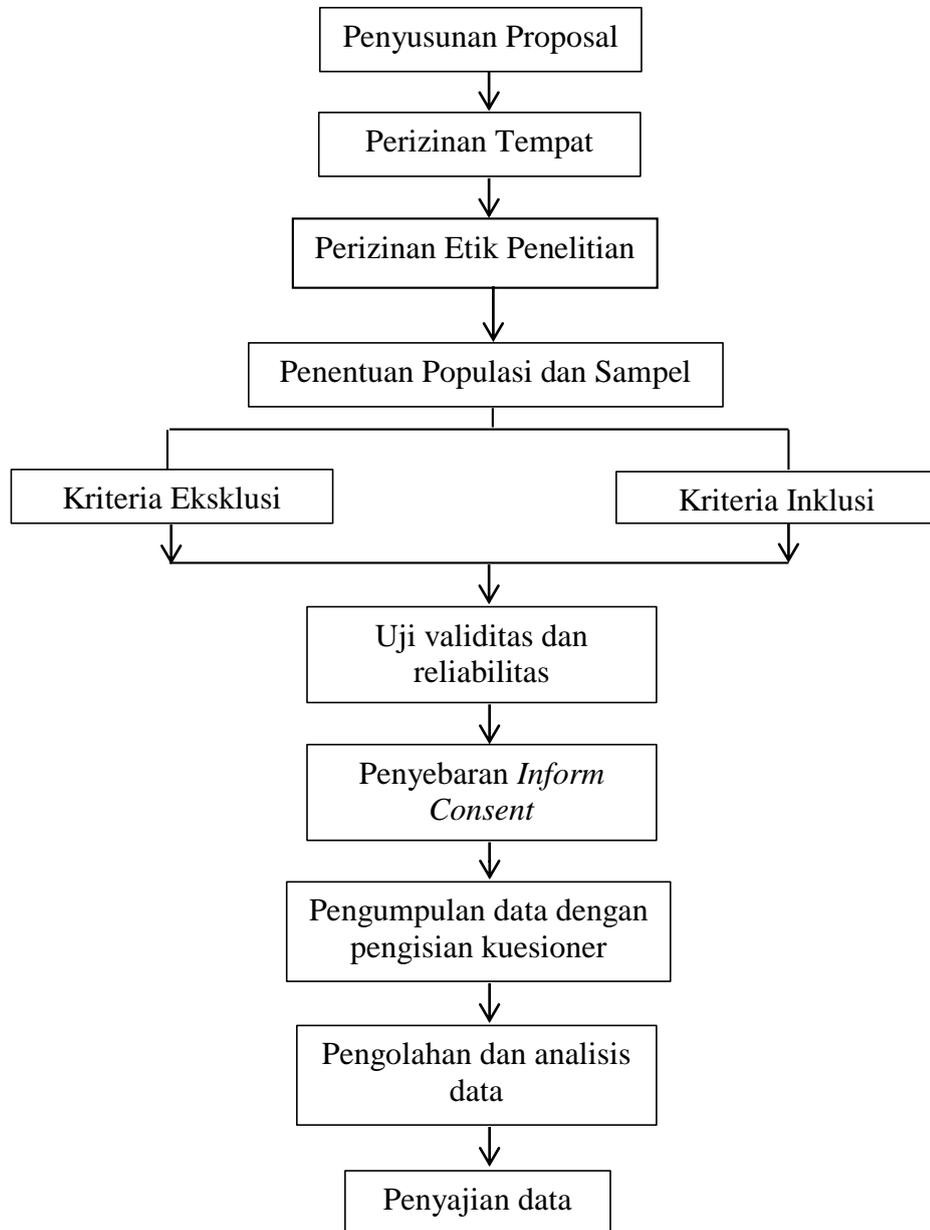
Uji coba instrumen penelitian dilakukan kepada 50 siswa SMK kelas X dan XI. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar kuesioner tentang *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan instrumen yang digunakan sesuai dengan fungsinya. Uji validitas menggunakan program statistik Nilai r tabel pada penelitian ini dicari dengan melihat r tabel untuk kasus sebanyak 50 (*N of cases*) maka diperoleh $df = 50 - 2 = 48$. Dengan tingkat signifikansi 5% maka didapat nilai r tabel sebesar 0,273, dan setiap item pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0,273.

b. Reliabilitas mengenai *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Uji reliabilitas indeks yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih maka hasilnya akan tetap atau tidak berubah-ubah (Florence, 2017). Dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,60$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai r alpha (0,971) lebih besar dibandingkan dengan nilai 0,60. Maka kuesioner dinyatakan reliabel.

H. Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

I. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

b. *Editing*

Data yang akan dilakukan *editing* yaitu form identitas responden, kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS), dan form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Peneliti melakukan pengecekan terhadap kelengkapan dari masing-masing form yang telah dibagikan dan pemeriksaan kembali data yang sudah diperoleh, memeriksa kelengkapan dan kesalahan dalam pengisian pertanyaan yang telah diberikan kepada subjek penelitian.

b. *Coding*

Memberikan kode pada data yang masih berbentuk huruf menjadi angka, kegunaan pemberian kode agar lebih mudah dalam memasukkan data dan mengolah data. Setiap variabel dikategorikan sesuai dengan jumlah nilai untuk nilai masing-masing variabel tersebut :

- 1) Pola makan menggunakan FFQ menurut (Saifuddin Azwar, 2012)
 - a) Kode 0 = $x \leq (M - 1,5 \text{ SD})$ (Kurang)
 - b) Kode 1 = $(M - 0,5 \text{ SD}) < x \leq (M + 0,5 \text{ SD})$ (Cukup)
 - c) Kode 2 = $(M + 1,5 \text{ SD}) > x$ (Baik)
- 2) Tingkat Stres menggunakan skala DASS 42 menurut (Crawford & Henry, 2003)
 - a) Kode 0 = ≥ 21 (Stres)
 - b) Kode 1 = ≤ 20 (Tidak Stres)

c. *Entry*

Pada pengolahan tahap ini data yang telah terkumpul dilakukan penginputan data kemudian dimasukkan dalam *software SPSS* dengan menggunakan perangkat komputer.

d. *Cleaning*

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmodjo, 2010).

2. Analisa Data

a. Analisis *Univariat*

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Pannu *et al*, 2016). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi tingkat stres dan pola makan.

b. Analisis *Bivariat*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola makan, apabila telah dilakukan analisis *univariat*, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel dan dapat dilanjutkan analisis *bivariat*. Analisis *bivariat* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dimana digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen berskala ordinal (Kelana Kusuma, 2011).

J. Etika Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, penelitian telah mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan nomor 03/20.12/0739 pada tanggal 09 Januari 2021.

Seluruh subjek penelitian telah diberi penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian dan diminta persetujuan melalui daring. Subjek berhak menolak untuk ikut serta tanpa konsekuensi apapun. Identitas subjek penelitian dirahasiakan. Seluruh biaya yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditanggung oleh peneliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Kota Bekasi yang berlokasi di Perumahan, Jl. Mutiara Gading Timur No.1, RT.003/RW.001, Mustika Jaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat. SMK Negeri 3 Kota Bekasi merupakan sekolah menengah kejuruan yang didirikan pada tanggal 19 Maret 2007. Kepala sekolah SMK Negeri 3 Kota Bekasi saat ini adalah Drs. Boan, M.Pd. Terdapat empat jurusan di SMK Negeri 3 Kota Bekasi, yaitu Teknik Komputer Jaringan, Tata Boga, Akuntansi, dan Perhotelan. Fasilitas-fasilitas yang dimiliki oleh SMK ini antara lain ruang kelas, lab praktikum untuk setiap jurusan, kantin, ruang perpustakaan, lapangan olahraga, serta mushola.

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia (Tahun) :		
15 Tahun	42	26,3
16 Tahun	67	41,9
17 Tahun	51	31,9
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	67	41,9
Perempuan	93	58,1
Total	160	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Hasil analisis karakteristik responden pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja pertengahan dengan usia 16 tahun sebanyak 41,9%. Responden berjenis kelamin

perempuan lebih besar dari pada kelompok laki-laki. Persentase responden perempuan yaitu 58,1%.

2. Tingkat Stres

Tabel 4. 2 Distribusi Tingkat Stres Responden

Kategori	n	%
Stres	89	55,6
Tidak Stres	71	44,4
Total	160	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Hasil data tingkat stres pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa kategori yang persentase lebih banyak pada kategori stres yaitu 55,6% dan yang paling sedikit kategori tidak stres yaitu 44,4%.

3. Pola Makan

Tabel 4. 3 Distribusi Pola Makan Responden

Kategori	n	%
Kurang	76	47,5
Cukup	59	36,9
Baik	25	15,6
Total	160	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil data pola makan pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang yaitu sebesar 47,5% sedangkan responden dengan pola makan yang cukup sebesar 36,9%, dan responden yang termasuk dalam kategori pola makan baik yaitu sebesar 15,6%.

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan

Tabel 4. 4 Distribusi Tingkat Stres dengan Pola Makan Responden

Tingkat Stres	Pola Makan						Total		P-value
	Kurang		Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Stres	41	25,6	35	21,9	13	8,1	89	55,6	0,761
Tidak Stres	35	21,9	24	15,0	12	7,5	71	44,4	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang berada pada kategori stres lebih banyak memiliki pola makan yang kurang yaitu sebesar 25,6%. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan hasil *p-value* sebesar $0,761 > 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini dipilih populasi siswa SMK yang berusia 15-17 tahun dengan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 160 siswa kelas X dan XI yang masih aktif sebagai siswa di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 16 tahun. Pada usia remaja tersebut merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa, remaja mengalami proses pematangan fisik yang lebih cepat dari pada pematangan psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu diluar keluarga (WHO, 2014).

Masa remaja ini sering disebut sebagai masa *storm* and *stress* karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya. Secara biologis stres tidak hanya berdampak pada munculnya sakit fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi pola makan remaja, dimana keadaan stres membuat remaja cenderung melupakan kebutuhan dasar seperti makan. Perubahan pada masa remaja ini membuat perilaku, gaya hidup dan pengalaman remaja dalam menentukan makanan apa saja yang dikonsumsi sangat berpengaruh (Brown, 2013).

Jenis kelamin terdiri dari laki-laki dan perempuan, mayoritas jenis kelamin pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 93 responden (58,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggreny (2014) di Bogor bahwa mayoritas responden bejenis kelamin perempuan. Bagi remaja perempuan untuk memiliki bentuk fisik yang kurus menyebabkan pola makan yang kurang baik. Tidak teraturnya makan, dan mungkin makan hanya pada pagi dan siang saja sedangkan makan malam diabaikan agar tidak mengakibatkan tubuh gemuk (Winarsih, 2018). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa masa remaja awal merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja

mulai tertarik engan lawan jenis sehingga lebih memperhatikan penampilan. Pada remaja putri biasanya bukan hanya terjadi pada penampilan fisik tapi juga pada bentuk tubuh. Remaja juga sering menghabiskan waktu diluar berkumpul bersama teman dan untuk mencoba jajan makanan yang baru.

Pada usia ini, remaja cenderung kurang memperhatikan kebutuhan gizinya. Remaja cenderung kurang peduli terhadap jenis dan jumlah bahan makanan yang mereka konsumsi. Para remaja menyadari bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, tetapi kurang peduli terhadap jenis dan jumlah asupan yang harus dikonsumsi (Ali, 2010).

2. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum dalam tabel 4.2 sebagian besar responden berada dalam kategori stres yaitu berjumlah 89 responden dengan persentase sebesar 55,6% sedangkan responden dengan kategori tidak stres yaitu berjumlah 71 responden dengan persentase sebesar 44,4%. Hal ini disebabkan oleh perbedaan masing-masing individu dalam menghadapi stres yang sedang dirasakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Resta (2013) terhadap siswa pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah sekitar 40,74% merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan tugas yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar disekolah.

Menurut Simurforosa (2013) semakin banyak *stressor* yang datang semakin meningkat pula tingkat stres pada remaja. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan, mereka khawatir akan perubahan bentuk tubuhnya yang tidak ideal dan banyak khawatir dalam pencarian jati diri. Stres pada remaja dapat disebabkan oleh tuntutan orang tua, pendidikan, dan lingkungan sosialnya.

3. Pola Makan

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar remaja memiliki pola makan yang kurang yaitu sebanyak 76 responden (47,5%), sedangkan pola makan yang cukup sebanyak 59 responden (36,9%), dan yang termasuk dalam kategori pola makan baik yaitu sebanyak 25 responden (15,6%). Pola makan pada remaja yang kurang dapat disebabkan karena jajan sembarangan, banyak remaja yang makan hanya mementingkan perut kenyang dan makan makanan yang disukai saja, lingkungan seperti dibukanya restoran, makanan cepat saji sehingga remaja ingin mencoba. Pola makan yang kurang pada remaja juga dapat disebabkan karena jadwal yang padat akibat sekolah dan tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, hal ini dapat memicu para remaja melupakan waktu untuk makan karena lebih fokus pada apa yang sedang mereka kerjakan.

Banyak pola makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman disekolah yang akhirnya berpengaruh terhadap pola makan yang kurang baik (Almatsier, Soetardjo & Soekatri 2011). Menurut hasil penelitian Katmawanti (2019) pada siswa sekolah, pola makan yang kurang juga dapat disebabkan karena waktu siswa yang padat dan lebih lama di sekolah serta tugas-tugas yang harus diselesaikan tepat waktu sehingga membuat siswa sering melewatkan waktu makan akibatnya membuat pola makan siswa tidak teratur. Remaja juga dikenal sering melewatkan waktu makannya sehingga menyebabkan mereka mencoba untuk tidur lebih lama di pagi hari, mencoba untuk menurunkan berat badan melalui pembatasan kalori, dan mencoba untuk mengelola kehidupan sibuk mereka (Mahan, 2017).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tahun 2010 di SMA Negeri 4 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar (87,1%) remaja belum memiliki pola makan yang baik, dan hanya 12,9% remaja yang sudah memiliki pola makan yang baik (Setyorini, 2010).

Pola makan pada dasarnya merupakan salah satu upaya untuk memilih makan yang baik bagi seseorang dengan pola konsumsi yang lebih

beragam. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber 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. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier, S. dkk. 2011).

Sebaliknya jika seseorang tidak mengetahui dan tidak melakukan pola makan yang baik dan benar maka akan terjadi kekurangan gizi atau kecukupan gizi orang tersebut dalam kondisi yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja harus memperhatikan pola makan dari aspek jenis makanan yang dikonsumsi (Naftali, 2019).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil $p\text{-value}=0,761$ ($p\text{-value}>0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Hasil menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kategori stres cenderung memiliki pola makan yang kurang yaitu sebesar 25,6%. Dalam menghadapi stres setiap individu mempunyai respon dengan gejala yang berbeda-beda, menurut peneliti keadaan stres dapat mempengaruhi selera makan, beberapa remaja akan makan banyak dan sebaliknya makan lebih sedikit saat stres. Keadaan emosi yang tidak sehat akan merubah nafsu makan. Pada kondisi stres remaja akan mengalami penurunan keinginan dan minat terhadap makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisa (2016) yang menunjukkan bahwa stres bukan salah satu faktor timbulnya pola makan yang kurang sehingga tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan tingkat stres dengan pola makan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

Namun penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Abel (2019) yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres dengan pola makan. Responden dengan kategori stres lebih banyak memiliki pola makan yang kurang, hal ini disebabkan dalam keadaan stres, nafsu makan cenderung menurun, makanan yang tersedia kurang bergizi, dan hanya makan dalam porsi sangat sedikit. Oleh karena itu, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang, baik jumlah maupun jenisnya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa stres bukan salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Stres mungkin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan oleh remaja, tetapi stres bukanlah faktor utama (Setyono, 2010). Pola makan dan pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja juga dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, serta faktor lingkungan yang juga dapat mempengaruhi pola makan seorang remaja (Sulistyoningsih, 2012).

Kebiasaan makan remaja dibentuk semenjak kecil oleh orangtua dan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, ajaran orangtua, ketersediaan pangan, pemilihan makanan, keyakinan, kepercayaan diri dan budaya, media massa, *body image*, kehidupan sosial, serta kegiatan yang dilakukan di luar rumah (Brown, 2011).

Pada saat mengalami stres sebagian besar orang akan melampiaskan kekesalannya pada makanan, terutama untuk makanan yang kurang sehat seperti *junk food*. Orang yang mengalami perubahan pola makan cenderung menunjukkan perilaku negatif seperti *binge eating* (makan berlebih), kehilangan kontrol saat makan atau sebaliknya (Afriansyah, 2014).

Menurut Taylor (2012) seseorang yang dapat mengelola *stressor* dengan koping yang tepat maka dapat menghasilkan suatu keadaan yang adaptif, sehingga tidak berpengaruh pada pola makan. Hal tersebut

menyatakan bahwa stres dapat berdampak positif atau negatif tergantung pengelolaan dari masing-masing individu.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu pengambilan data tidak dilakukan secara langsung (melalui *google form*), karena penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi *Covid-19* sedang terjadi. Hal ini memungkinkan responden untuk bertanya terlebih dahulu tanpa sepengetahuan peneliti. Pengumpulan data untuk mengetahui pola makan menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, untuk menghindari ketidakakuratan data diberikan pedoman tata cara pengisian kuesioner agar lebih memudahkan para responden pada saat mengisi kuesioner melalui *google form*.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Menurut karakteristik responden mayoritas sampel penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu 58,1%. Mayoritas sampel penelitian berusia 16 tahun yaitu sebesar 41,9%.
2. Persentase remaja dengan kategori stres yaitu sebesar 55,6% dan tidak stres yaitu sebesar 44,4%.
3. Persentase remaja dengan pola makan kurang yaitu sebesar 47,5%, pola makan cukup sebesar 36,9%, dan pola makan baik yaitu sebesar 15,6%.
4. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola makan ($p\text{-value} = 0,761$) pada remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian pola makan menggunakan instrumen *food recall* 24jam.
2. Untuk peneliti selanjutnya perlu ditambahkan faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan pada remaja.
3. Memberikan penyuluhan atau edukasi gizi terkait pola makan yang baik dikonsumsi sesuai kebutuhan gizi untuk usia remaja.
4. Bagi siswa perlu memperhatikan pola makan yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. 2019. Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*. 1(2) : 52-57.
- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2013. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Afriansyah, J. Y. 2014. *Stress? So What?* 1st edn. Jakarta: Gramedia.
- Ali, Muhammad. 2010. *Psikologi Remaja*. Bandung: Bumi Aksara.
- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggreny, N. W. 2014. *Hubungan Antara Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di Perkotaan dan di Perdesaan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan.
- Ariyani, R. E. 2011. *Hubungan antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Fungsi Paru Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brown, J, E. 2011. *Nutrition Through The Life Cycle*. Wadsworth (US): Cengage Learning.
- Brown, J. E., Isaacs, J., Krinke, B., Lechtenberg, E. & Murtaugh, M. 2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. USA: Cengage Learning.
- Crawford, JR & Henry, JD. 2003. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*.
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Kenali Masalah Gizi Yang Mengancam Remaja Indonesia*. Jakarta.
- Dharma, Kusuma Kelana. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans InfoMedia.
- [Dinkes] Dinas Kesehatan Kota Bekasi. 2017. *Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2017*. Bekasi: Dinas Kesehatan Kota Bekasi.
- [Dinkes] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2016*. Bekasi: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.

- Florence, A.G. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan Bandung. Bandung.
- Hafiza, D. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*. 2(01): 332-342.
- Istiany, A dan Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kadir, A. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 6(1): 49-55.
- Katmawanti, S., Supriyadi, S., & Setyorini, I. 2019. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Negeri (*Full Day School*). *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*. 4(2) : 63-74.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lemeshow, S. 1990. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Terjemahan Adequacy of Sample Size in Health Studies, oleh Dibyso Pramono. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mahan L K, Raymond JL. 2017. *Krause's Food and the Nutrition Process, Fourteen Edition*. St. Louis, Missouri. AS: Elsevier.
- Majid Abdul, H., Ramli, L., Ying, S. P., Su, T. T., Jalaludin, M. Y., & Abdul Mohsein, N. A. S. 2016. Dietary intake among adolescents in a middle-income country: an outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study). *PloS one*. 11(5): e0155447.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Marhama, Emma. 2015. *Pengaruh Stres terhadap Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU)*. Skripsi. Fakultas Keperawatan. Universitas Sumatera Utara. Sumatera.
- Musradinur. 2016. Stres Dan cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*.
- Naftali, A. Y. 2019. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kecukupan Gizi Mahasiswa Asrama Kalimantan Utara di Yogyakarta. *KELUARGA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. 4(2) : 83-89.

- Nisa, A. C. 2016. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th edn (Ed.). by A. Suslia and P. P. Lestari. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pannu, et al. 2016. The Effect of Exclusive Breastfeeding on Hospital Stay and Mordibity due to Various Diseases in Infants under 6 Months of Age. *International Journal of Pediatrics*.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, N. 2019. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas XII SMA. Skripsi. Universitas Trisakti. Jakarta.
- Resta, G. P. 2013. *Hubungan Antara Keterlibatan Psikologis Di Sekolah Dengan Kebahagiaan Subjektif Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- [Risksedas] Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Setyono, F.S. 2010. *Hubungan Body Image dan Tindakan Diet dengan Status Anemia dan Status Gizi Remaja Putri*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Setyorini K. 2010. *Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Shapero, B. G. 2015. *Stress Reactivity and Cognitive Vulnerability For Depression In Adolescence*. Temple University.
- Simurforosa, Magwa. 2013. Stress and Adolescent Development. Vol. 3. Adolescent Development. Vol. 3. ISSN: 2276-7789. *Grenner Journal of Educational Research*.
- Soetjningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sofia, A., & Adiyanti, M. A. 2014. Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral. *Jurnal Pendidikan Progresif*. 4(2) : 133-141.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Suyatno. 2010. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syhabuddin. 2010. *Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Syamsuddin. 2017. 'Komparasi Tingkat Stress Antara Mahasiswa Input MA Dan Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah', IX(2).
- Taylor, S.E. 2012. *Health psychology (8th ed.)*. New York: McGraw Hill, International Edition.
- Weinberg, R. S. and Gloud, D. 2014. *Foundations Of Sport And Exercise Psychologi*. 6th edn. USA: Human Kenitics.
- [WHO] World Health Organization. 2012. Prevalensi Gizi Kurang. Geneva.
- [WHO] World Health Organization. 2014. 10 Facts On Mental Health.
- [WHO] World Health Organization. 2014. Physical Activity and Adults.
- Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Zuhdy, Nabila. 2015. *Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara*. Tesis. Universitas Udayana. Denpasar.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar *Informed Consent*



LEMBAR *INFORMED CONSENT*

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI

PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,

Nama : Cintianisa Andini

NIM : 201702014

Akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi.

Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 110 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar 30 menit.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang tingkat stres dan pola makan.

F. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

G. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards* berupa saldo goPay senilai Rp. 20.000.

H. Pembiayaan

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Saudara/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Cintianisa Andini (Mahasiswi STIKes Mitra Keluarga) Telepon: 0895630346761, Email: cintianisandini@gmail.com

Lampiran 2 Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi mengenai **“Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi”**.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi,.....2021

(.....)

Peneliti

(.....)

Responden

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian**KUESIONER PENELITIAN****HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA MAKAN PADA
REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA BEKASI****A. IDENTITAS RESPONDEN**

A. Identitas Responden		
A1	No. Responden	
A2	Tanggal Wawancara	
A3	Nama	
A4	Jenis Kelamin	
A5	Umur	

Lampiran 4 Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini seberapa sering pernyataan-pernyataan tersebut yang sesuai dengan perasaan atau kondisi Anda belakangan ini, dan beri tanda (✓) pada kolom yang sudah disediakan. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu :

Keterangan =

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
- 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
- 2 : Sering
- 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau sering sekali

Pertanyaan		0	1	2	3
B1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
B2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
B3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
B4	Mudah merasa kesal				
B5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
B6	Tidak sabaran				
B7	Mudah tersinggung				
B8	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
B9	Sulit untuk beristirahat				
B10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
B11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
B12	Berada pada keadaan tegang				

B13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
B14	Mudah gelisah				

(Sumber : Crawford & Henry, 2003)

Lampiran 5 Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Pada kuesioner frekuensi makanan ini anda hanya mengisi pada kolom **frekuensi (bulan, minggu, atau harian)**. Pada kolom frekuensi, Anda mengisi salah satu frekuensi makanan yang anda konsumsi dalam bulan, minggu, atau harian yang diisi dengan memberi tanda silang (✓) pada point yang dianggap mewakili frekuensi makanan Anda.

Bahan Makanan		Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>1 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1-3 kali/bluan	Tidak Pernah
Makanan Pokok							
C1	Nasi						
C2	Biskuit						
C3	Roti						
C4	Kentang						
C5	Mie instan						
C6	Lain-lain						
Lauk Hewani							
C7	Daging sapi						
C8	Ayam						
C9	Ikan segar						
C10	Telur ayam						
C11	Udang basah						
C12	Sosis						
C13	Bakso						
C14	Sarden						
C15	Lain-lain						
Lauk Nabati							
C16	Kacang hijau						
C17	Kacang merah						
C18	Tahu						
C19	Tempe						
C20	Oncom						
C21	Lain-lain						
Sayuran							
C22	Bayam						
C23	Kangkung						

C24	Sawi hijau						
C25	Sawi putih						
C26	Terong						
C27	Kacang panjang						
C28	Brokoli						
C29	Taoge						
C30	Ketimun						
C31	Wortel						
C32	Labu siam						
C33	Kol						
C34	Buncis						
C35	Lain-lain						
Buah-Buahan							
C36	Alpukat						
C37	Jeruk manis						
C38	Mangga						
C39	Nanas						
C40	Pepaya						
C41	Apel						
C42	Semangka						
C43	Pisang						
C44	Melon						
C45	Lain-lain						
Skor Konsumsi Pangan							

Lampiran 6 Perhitungan Kuesioner

D. Kuesioner Tingkat Stres

Jawaban kuesioner DASS ini terdiri dari 4 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert yaitu 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut. Selanjutnya, skor dari setiap sub-skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan kategori penilaian yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat stres individu.

Tabel 1 Kategori Penilaian Tingkat Stres

Kategori	Skor
Tidak Stres	≤ 20
Stres	≥ 21

E. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Perhitungan kuesioner berdasarkan perhitungan mean dan standar deviasi yang diperoleh dengan acuan (Saifuddin Azwar, 2012) sebagai berikut :

$$M = \frac{1}{2} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$SD = 6 / (X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan :

$$M = \text{Mean}$$

$$SD = \text{Standar Deviasi}$$

Hasil dari perhitungan M dan SD tersebut dikategorikan, antara lain sebagai berikut

:

Tabel 2 Kategori Penilaian Pola Makan

Kategori	Rumus
Kurang	$X \leq M - 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Baik	$M + 1,5 SD > X$

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian/*Ethical Clearance*

	<p style="text-align: center;">Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.lemlit.uhamka.ac.id</p> <p style="text-align: center;">Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</p>	<p>POB-KE.B/008/01.0</p> <p>Berlaku mulai: 19 Mei 2017</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
---	---	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0739

Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

**“Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja
di SMK Negeri 3 Kota Bekasi”**

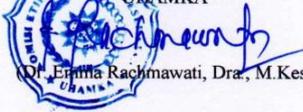
Atas nama
Peneliti utama : Cintianisa Andini
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA


(Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 8 Hasil Penelitian Tingkat Stres dan Pola Makan

DATA TINGKAT STRES

No. Resp	Total Skor	Kategori									
1	6	Tidak Stres	31	14	Tidak Stres	65	36	Stres	106	24	Stres
2	38	Stres	32	27	Stres	67	7	Tidak Stres	107	39	Stres
5	5	Tidak Stres	34	31	Stres	68	38	Stres	108	30	Stres
6	12	Tidak Stres	38	27	Stres	69	36	Stres	110	5	Tidak Stres
8	35	Stres	40	26	Stres	77	12	Tidak Stres	111	3	Tidak Stres
9	24	Stres	42	10	Tidak Stres	78	24	Stres	114	29	Stres
10	21	Stres	43	30	Stres	79	15	Tidak Stres	115	27	Stres
13	25	Stres	44	13	Tidak Stres	80	26	Stres	116	13	Tidak Stres
14	21	Stres	45	14	Tidak Stres	82	15	Tidak Stres	117	24	Stres
15	12	Tidak Stres	49	24	Stres	87	33	Stres	118	5	Tidak Stres
16	9	Tidak Stres	50	4	Tidak Stres	90	2	Tidak Stres	122	12	Tidak Stres
18	21	Stres	51	29	Stres	91	7	Tidak Stres	124	13	Tidak Stres

20	10	Tidak Stres	52	16	Tidak Stres	93	22	Stres	126	33	Stres
21	26	Stres	54	22	Stres	98	25	Stres	131	2	Tidak Stres
22	11	Tidak Stres	56	1	Tidak Stres	99	3	Tidak Stres	134	23	Stres
23	25	Stres	58	0	Tidak Stres	100	11	Tidak Stres	141	18	Tidak Stres
24	4	Tidak Stres	60	19	Tidak Stres	102	24	Stres	142	26	Stres
25	23	Stres	62	26	Stres	103	11	Tidak Stres	143	20	Tidak Stres
27	17	Tidak Stres	63	11	Tidak Stres	104	24	Stres	144	28	Stres
29	23	Stres	64	2	Tidak Stres	105	27	Stres	146	7	Tidak Stres
150	28	Stres	195	27	Stres	229	22	Stres	270	16	Tidak Stres
152	24	Stres	198	29	Stres	230	38	Stres	272	27	Stres
154	11	Tidak Stres	199	24	Stres	231	27	Stres	273	21	Stres
158	36	Stres	200	25	Stres	237	8	Tidak Stres	274	19	Tidak Stres
160	12	Tidak Stres	202	21	Stres	239	18	Tidak Stres	275	9	Tidak Stres
162	10	Tidak Stres	204	21	Stres	243	24	Stres	278	17	Tidak Stres
164	14	Tidak Stres	206	26	Stres	244	21	Stres	282	22	Stres
167	10	Tidak Stres	207	13	Tidak Stres	247	13	Tidak Stres	283	8	Tidak Stres
169	23	Stres	208	7	Tidak Stres	249	22	Stres	286	23	Stres
171	28	Stres	210	27	Stres	251	15	Tidak Stres	289	21	Stres

174	29	Stres	211	21	Stres	252	35	Stres	292	34	Stres
176	8	Tidak Stres	212	15	Tidak Stres	253	26	Stres	297	22	Stres
179	26	Stres	213	6	Tidak Stres	255	13	Tidak Stres	299	7	Tidak Stres
180	22	Stres	215	30	Stres	256	22	Stres	300	27	Stres
184	5	Tidak Stres	216	17	Tidak Stres	258	26	Stres	301	24	Stres
187	17	Tidak Stres	221	15	Tidak Stres	259	6	Tidak Stres	302	32	Stres
188	21	Stres	222	27	Stres	260	27	Stres	303	26	Stres
190	27	Stres	224	29	Stres	262	34	Stres			
191	21	Stres	226	18	Tidak Stres	263	9	Tidak Stres			
192	18	Tidak Stres	227	26	Stres	267	26	Stres			
193	13	Tidak Stres	228	9	Tidak Stres	268	16	Tidak Stres			

DATA POLA MAKAN

No. Resp	Total Skor	Kategori									
1	157	Baik	31	60	Kurang	65	167	Baik	106	29	Kurang
2	182	Baik	32	35	Kurang	67	96	Cukup	107	27	Kurang
5	108	Cukup	34	73	Kurang	68	217	Baik	108	68	Kurang
6	69	Kurang	38	66	Kurang	69	161	Baik	110	70	Kurang
8	102	Cukup	40	144	Cukup	77	160	Baik	111	111	Cukup
9	147	Cukup	42	173	Baik	78	106	Cukup	114	169	Baik
10	128	Cukup	43	65	Kurang	79	152	Baik	115	107	Cukup
13	116	Cukup	44	96	Cukup	80	164	Baik	116	104	Cukup
14	96	Cukup	45	75	Kurang	82	101	Cukup	117	107	Cukup
15	28	Kurang	49	143	Cukup	87	41	Kurang	118	199	Baik
16	160	Baik	50	107	Cukup	90	32	Kurang	122	26	Kurang
18	67	Kurang	51	135	Cukup	91	69	Kurang	124	38	Kurang
20	110	Cukup	52	78	Kurang	93	60	Kurang	126	20	Kurang

21	107	Cukup	54	163	Baik	98	24	Kurang	131	138	Cukup
22	75	Kurang	56	186	Baik	99	121	Cukup	134	159	Baik
23	141	Cukup	58	160	Baik	100	78	Kurang	141	89	Kurang
24	55	Kurang	60	148	Cukup	102	156	Baik	142	58	Kurang
25	138	Cukup	62	91	Cukup	103	71	Kurang	143	37	Kurang
27	45	Kurang	63	137	Cukup	104	106	Cukup	144	62	Kurang
29	150	Cukup	64	114	Cukup	105	97	Cukup	146	47	Kurang
150	47	Kurang	195	158	Baik	229	97	Cukup	270	79	Kurang
152	63	Kurang	198	168	Baik	230	45	Kurang	272	111	Cukup
154	22	Kurang	199	38	Kurang	231	30	Kurang	273	58	Kurang
158	144	Cukup	200	104	Cukup	237	38	Kurang	274	68	Kurang
160	77	Kurang	202	123	Cukup	239	91	Cukup	275	106	Cukup
162	99	Cukup	204	81	Kurang	243	86	Kurang	278	204	Baik
164	214	Baik	206	120	Cukup	244	58	Kurang	282	183	Baik
167	85	Kurang	207	53	Kurang	247	55	Kurang	283	156	Baik
169	29	Kurang	208	121	Cukup	249	49	Kurang	286	55	Kurang
171	94	Cukup	210	161	Baik	251	102	Cukup	289	65	Kurang
174	86	Kurang	211	53	Kurang	252	63	Kurang	292	128	Cukup

176	59	Kurang	212	47	Kurang	253	65	Kurang	297	129	Cukup
179	100	Cukup	213	96	Cukup	255	53	Kurang	299	98	Cukup
180	53	Kurang	215	150	Cukup	256	93	Cukup	300	130	Cukup
184	98	Cukup	216	79	Kurang	258	67	Kurang	301	142	Cukup
187	85	Kurang	221	104	Cukup	259	31	Kurang	302	66	Kurang
188	57	Kurang	222	25	Kurang	260	104	Cukup	303	31	Kurang
190	133	Cukup	223	54	Kurang	262	83	Kurang			
191	133	Cukup	226	170	Baik	263	84	Kurang			
192	113	Cukup	227	57	Kurang	267	47	Kurang			
193	59	Kurang	228	62	Kurang	268	95	Cukup			

Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,971	45

Kuesioner Hasil Uji Validitas *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Kode	r-hitung	r-tabel	Validitas
C1	0,328	0,273	Valid
C2	0,592	0,273	Valid
C3	0,336	0,273	Valid
C4	0,575	0,273	Valid
C5	0,279	0,273	Valid
C6	0,629	0,273	Valid
C7	0,577	0,273	Valid
C8	0,683	0,273	Valid
C9	0,688	0,273	Valid
C10	0,557	0,273	Valid
C11	0,558	0,273	Valid
C12	0,655	0,273	Valid

C13	0,638	0,273	Valid
C14	0,745	0,273	Valid
C15	0,607	0,273	Valid
C16	0,636	0,273	Valid
C17	0,739	0,273	Valid
C18	0,621	0,273	Valid
C19	0,725	0,273	Valid
C20	0,642	0,273	Valid
C21	0,584	0,273	Valid
C22	0,717	0,273	Valid
C23	0,731	0,273	Valid
C24	0,690	0,273	Valid
C25	0,782	0,273	Valid
C26	0,636	0,273	Valid
C27	0,561	0,273	Valid
C28	0,678	0,273	Valid
C29	0,673	0,273	Valid
C30	0,669	0,273	Valid
C31	0,606	0,273	Valid
C32	0,681	0,273	Valid
C33	0,641	0,273	Valid
C34	0,758	0,273	Valid
C35	0,738	0,273	Valid
C36	0,731	0,273	Valid

C37	0,704	0,273	Valid
C38	0,692	0,273	Valid
C39	0,804	0,273	Valid
C40	0,672	0,273	Valid
C41	0,786	0,273	Valid
C42	0,788	0,273	Valid
C43	0,690	0,273	Valid
C44	0,649	0,273	Valid
C45	0,724	0,273	Valid

Lampiran 10 Hasil SPSS Analisis Univariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	67	41,9	41,9	41,9
	Perempuan	93	58,1	58,1	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	42	26,3	26,3	26,3
	16	67	41,9	41,9	68,1
	17	51	31,9	31,9	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres	89	55,6	55,6	55,6
	Tidak Stres	71	44,4	44,4	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	76	47,5	47,5	47,5
	Cukup	59	36,9	36,9	84,4
	Baik	25	15,6	15,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Lampiran 11 Hasil SPSS Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi

Tingkat Stres * Pola Makan Crosstabulation

		Pola Makan				
		Kurang	Cukup	Baik	Total	
Tingkat Stres	Stres	Count	41	35	13	89
		Expected Count	42,3	32,8	13,9	89,0
		% within Tingkat Stres	46,1%	39,3%	14,6%	100,0%
Tingkat Stres	Tidak Stres	Count	35	24	12	71
		Expected Count	33,7	26,2	11,1	71,0
		% within Tingkat Stres	49,3%	33,8%	16,9%	100,0%
Total		Count	76	59	25	160
		Expected Count	76,0	59,0	25,0	160,0
		% within Tingkat Stres	47,5%	36,9%	15,6%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	,546 ^a	2	,761
Likelihood Ratio	,548	2	,760
Linear-by-Linear Association	,006	1	,936
N of Valid Cases	160		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,09.

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

