

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN MANIS DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA MANDALAHAYU BEKASI

Elfira Rieffananda Saputri Ardiansyah
NIM.201902019

Abstrak

Pendahuluan: Stres pada masa remaja merupakan penyebab umum dari banyaknya perbedaan pola makan yang muncul saat ini. Saat berada di bawah tekanan, beberapa orang beralih ke makanan yang menenangkan yang tinggi gula atau karbohidrat sederhana lainnya. Stres pada remaja dapat menyebabkan gangguan tidur, menyebabkan banyak dari mereka kurang tidur. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang lebih nyenyak berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres, kebiasaan konsumsi makanan manis, dan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metodologi cross-sectional kuantitatif. Pengambilan sampel berturut-turut digunakan untuk memilih total 132 peserta. Skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengumpulkan data masing-masing tentang tingkat stres, konsumsi makanan manis, dan kualitas tidur.

Hasil: Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan manis memiliki p-value 0,001 dan kualitas tidur memiliki p-value 0,000.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola konsumsi makanan manis dan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

Kata kunci : *Kualitas Tidur, Pola Konsumsi Makanan Manis, Remaja, Tingkat Stres*

***The relationship between stress levels with patterns of sweet food consumption
and sleep quality in adolescents at SMA Mandalahayu Bekasi***

**Elfira Rieffananda Saputri Ardiansyah
NIM. 201902019**

ABTRACT

In adolescence there is usually a variety of eating habits that occur, this habit usually occurs because teenagers experience stress. Consumption of sweet or high-sugar foods can increase when someone is experiencing stress. Teenagers also tend to have sleep disturbances when stressed, so many teenagers get poor quality sleep. This shows that the lighter the adolescent's stress, the more fulfilled the sleep pattern, and vice versa. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between stress levels and sweet food consumption patterns and sleep quality in adolescents at SMA Mandalahayu Bekasi. The research method used in quantitative with a plan cross sectional. The sample size is 132 people selected using the method consecutive sampling. Retrieval of stress level data is obtained by data and scale Depression Anxiety Stress Scale (DASS), sweet food consumption patterns Food Frequency Questionnaire (FFQ), and sleep quality Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of research using test Chi-Square Shows that value p-value on each research variable, namely consumption patterns food sweet (0.001) and sleep quality (0.000). The conclusion is that there is a significant relationship between stress levels and sweet food consumption patterns and sleep quality in adolescents at SMA Mandalahayu Bekasi.

Keywords: Sleep Quality, Sweet Food Consumption Patterns, Adolescents, Stress Levels