

S1 Gizi_201902019_Elfira Rieffananda Saputri Ardiansyah-1

by Admin 1

Submission date: 15-Jul-2023 03:01PM (UTC+0900)

Submission ID: 2122213007

File name: S1_Gizi_201902019_Elfira_Rieffananda_Saputri_Ardiansyah-1.docx (113.09K)

Word count: 8713

Character count: 54018

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

Oleh :

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

Abstract

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 goal of this research was to find out if and how stress, sweet food consumption habits, and sleep quality are related among adolescents at SMA Mandalahayu Bekasi. Quantitative, cross-sectional research design was used for this study. Consecutive sampling was used to select a total of 132 participants for the study. 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

A. Latar Belakang

Menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, seseorang dianggap sehat jiwa atau jiwa jika mampu tumbuh dalam segala aspek dirinya, termasuk pengetahuan tentang dirinya, kemampuannya mengatasi stres, situasi, tingkat produktivitas mereka di tempat kerja, dan kemampuan mereka untuk memberi kembali kepada masyarakat. Artinya, kesehatan mental seseorang memengaruhi kesehatan fisiknya dan menurunkan produktivitasnya. Mempertahankan pikiran yang sehat sangat penting untuk menjalani kehidupan yang produktif dan memuaskan. Penyakit mental dan gangguan kejiwaan dapat menyerang siapa saja. Hasil Riskesdas (penelitian kesehatan dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa 6,1% penduduk Indonesia, atau sekitar 11 juta jiwa, menderita gangguan jiwa emosional, yang ditunjukkan dengan gejala stres, depresi, dan kecemasan pada mereka yang berusia 15 tahun ke atas (remaja).

Perkembangan fisik yang cepat dan perubahan hormonal, mental, dan emosional yang menyertainya yang menjadi ciri masa remaja merupakan ciri khas dari periode ini. Nutrisi yang berbeda dibutuhkan selama masing-masing transisi ini (Istiany *et al.*, 2013). Remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok usia yang berbeda, seperti yang dijelaskan oleh Mardalena (2017) antara usia 10-14, antara 15-16, dan antara 17-20. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja selama periode ini transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa membutuhkan makanan yang cukup baik jumlah maupun kualitasnya. Pada usia remaja biasanya ada keanekaragaman kebiasaan makan yang terjadi, kebiasaan inilah yang biasanya terjadi karena remaja mengalami stress.

Kadir (2016) mendefinisikan kebiasaan makan sebagai perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan makan, yang meliputi nilai, norma, dan preferensi mengenai apa yang dikonsumsi. Cara orang merasa tentang makanan bisa positif atau negatif. Nilai-nilai "*affective*" dari mana individu

dan komunitas mengembangkan perspektif positif atau negatif mereka tentang makanan tertanam dalam pengalaman hidup awal. Hal yang sama berlaku untuk gagasan bahwa makanan memiliki kualitas baik atau buruk, atau menarik atau tidak menarik.

Riskesdas (2013) menemukan bahwa 53,1% orang Indonesia menyukai makanan manis, yang secara signifikan lebih tinggi daripada prevalensi kecanduan makanan berlemak. Debeuf dkk. (2018) menemukan bahwa remaja sering makan berlebihan. Saat orang merasa sedih, mereka cenderung mencari "*comfort foods*" yang tinggi lemak dan tinggi gula (Reichenberger et al., 2018). Namun, ketika berada di bawah tekanan, gadis remaja lebih cenderung meraih camilan manis (Mohamed *et al.*, 2020).

Stres dapat menyebabkan peningkatan keinginan untuk makanan dan minuman manis atau tidak sehat. Ini karena kebiasaan makan normal seseorang dapat berubah jika sedang stres. Sebagai mekanisme pertahanan terhadap perasaan tertekan yang disebabkan oleh stres, pola makan ini berkembang. Kebiasaan makan yang berhubungan dengan stres dikenal sebagai makan emosional. Makan berlebihan atau kurang makan bisa menjadi akibat dari makan emosional. Makan berlebihan terjadi ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan tubuh mereka secara teratur. Sebaliknya, *under-eating* terjadi ketika seseorang makan terlalu sedikit karena kurang nafsu makan (Herle *et al.*, 2017).

Kecenderungan sebagian orang untuk makan berlebihan merupakan gejala kesulitan emosional seperti stres dan kesedihan. Menurut Angraini (2018), stres kini dianggap sebagai bagian normal dari kehidupan modern. Rumah, tempat kerja, dan ruang kelas semuanya bisa menjadi tempat yang membuat stres. Stres dapat terjadi pada semua usia, mulai dari anak kecil hingga lanjut usia. Remaja mengalami stres pada tingkat yang lebih tinggi daripada orang dewasa dan orang tua, dan mereka juga mengonsumsi lebih banyak gula sederhana dan gula tambahan. Studi di Amerika menunjukkan bahwa anak-

anak usia sekolah dan remaja mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada orang dewasa dan orang tua. Remaja juga cenderung memiliki gangguan tidur ketika stress, sehingga usia remaja banyak yang mendapatkan kualitas tidur yang tidak baik (American Psychological Association, 2014).

Prevalensi kualitas tidur yang buruk di seluruh dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Enam puluh tiga persen remaja Indonesia, menurut data (Wahid et al., 2019), tidak mendapatkan kualitas tidur yang mereka butuhkan. Jika tidak menunjukkan gejala kurang tidur dan tidak memiliki masalah untuk tetap tidur, kualitas tidur cenderung tinggi. Kualitas tidur yang didapatkan dapat memengaruhi kesehatan dalam banyak hal, baik secara fisik maupun mental. Kelelahan, sakit kepala primer, dan kekebalan yang melemah hanyalah beberapa masalah fisik yang dapat muncul. Stres adalah salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk di samping depresi, gangguan kecemasan, dan tuntutan hidup sehari-hari di tempat kerja dan di rumah (Javaheri *et al.*, 2017).

Penelitian Aina (2017) menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur yang buruk pada siswa SMA. Sebanyak 135 orang (79,9%) ditemukan memiliki kualitas tidur yang rendah meskipun mengalami stres sedang hingga berat di SMA N 10 Padang. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat stres siswa rendah, pola tidurnya optimal, dan ketika tinggi, tidurnya terganggu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola konsumsi makanan manis dan kualitas tidur dengan tingkat stress pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

B. Perumusan Masalah

Sesuai dengan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan pola

konsumsi makanan manis dan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi makanan manis dan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik (usia dan jenis kelamin) siswa di SMA Mandalahayu Bekasi.
- b. Menganalisis tingkat stres pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi
- c. Menganalisis pola konsumsi makanan manis pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi
- d. Menganalisis kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi
- e. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan pola konsumsi makanan manis pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.
- f. Menganalisis tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi remaja khususnya siswa/i SMA Mandalahayu Bekasi tentang pengetahuan mengenai kualitas tidur dan tingkat stress dan untuk memperbaiki pola konsumsi pangan dengan memilih makanan yang baik dan sesuai kebutuhan untuk dikonsumsi.

2. Manfaat Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah dapat menerima hasil penelitian dan diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap siswa/i dengan bekerja sama dengan Dinas Kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Penelitian ini juga diharapkan dapat

membantu pihak sekolah untuk mengedukasi agar siswa/i lebih sadar dan peduli terhadap pentingnya kualitas tidur.

3. Manfaat Bagi Institusi

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah penelitian di bidang keilmuan gizi masyarakat guna pengembangan penelitian selanjutnya.

4. Manfaat Bagi Peneliti

Para peneliti di SMA Mandalahayu Bekasi berharap dapat memperoleh pemahaman bagaimana pola konsumsi makanan manis dan kualitas tidur remaja berhubungan dengan tingkat stres mereka.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| No. | Penelitian Sebelumnya | | Desain | Hasil | Keterangan |
|-----|---|-------|---|--|--|
| | Nama | Tahun | | | |
| 1. | Purba Maria Magdalena, Febriana Icha Seveny, Sylvia Ester Inung | 2023 | Kualitas Tidur Remaja di Kota Palangka Raya | <p><i>Cross sectional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Setidaknya 59,2% gadis remaja secara teratur melaporkan kurang tidur. - Remaja yang kurang tidur karena lingkungannya mencapai 82,7% ($p\text{ value} = 0,773$). - Sebagian besar remaja Palangka Raya (81,6%), baik laki-laki maupun perempuan, mengalami gangguan tidur di bawah standar. | Dua SMA negeri di Palangka Raya, Indonesia, menjadi lokasi penelitian ini. |
| 2. | Irma Satlita Aidy | 2020 | Gambaran Konsumsi Makanan Beresiko (Makanan Manis dan Makanan di Bakar/Panggang Pada Remaja Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang | <p><i>Cross Sectional</i></p> <p>Berdasarkan frekuensi konsumsi makanan manis, 41,9% siswa SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Tata Boga Kabupaten Deli Serdang rata-rata mengonsumsi gula sebesar 7,32 gram per hari.</p> | Para siswa dan guru di SMK Negeri 1 Beringin di Kabupaten Deli Serdang berpartisipasi dalam penelitian |

| | | | | | | | |
|----|--|------|---|--|------------------------|--|--|
| | | | | | | | ini |
| 3. | Ghina Pangestika, Dhian Ririn L, dan Anggi Setyowati | 2018 | Stres dengan Kualitas Tidur Pada Remaja | | <i>Cross Sectional</i> | | Penelitian ini dilakukan di SMP Darul Hijrah Puteri. |
| | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Gambaran stres pada remaja SMP Darul Hijrah Puteri dengan nilai rata-rata 54,83 dan kualitas tidur dengan nilai rata-rata 8,26. - Tidak ada hubungan stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Darul Hijrah Puteri ($p=0,342$, $r=0,078$). | |
| 4. | Faradian Tarlemba, Afnal Asrifuddin, dan Fima L.F.G Langi | 2018 | Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado | | <i>Cross Sectional</i> | | Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Binsus Manado |
| | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Gangguan kualitas tidur berhubungan dengan tingkat stres. - Remaja yang kesulitan menghentikan kebiasaan menggunakan <i>smartphone</i> lebih cenderung mengalami gangguan tidur. | |
| 5. | Wiciyuhelma, Ibnu Malkan B. I, In Fatmawati, dan Luthfiana | 2021 | Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih Pada Remaja Putri | | <i>Cross Sectional</i> | | Penelitian ini dilakukan di SMAN 9 Bogor. |
| | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Penelitian ini menemukan bahwa pada remaja putri di SMAN 9 Bogor terdapat hubungan yang sangat lemah | |

| | | | | | | |
|----|--|------|---|-------------------------------|---|---|
| 6. | Sufyan Ummul Khoiroh, Bambang Wirjatmadi, dan Stefani Widya Setyaningtyas | 2022 | Hubungan Stres Akademik Dan Pola Konsumsi Makan Dengan Overweight Pada Siswa SMAN 2 Sumenep | <i>Observasional Analytic</i> | <p>antara stres dengan konsumsi gula tambahan yang berlebihan ($r_s=0,163$; $N=106$; $p=0,048$).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekanan akademik, kebiasaan makan fast food, dan ngemil semuanya berkontribusi terhadap penambahan 5 berat badan ($p=0,009$, $p=0,009$, dan $p=0,024$, masing-masing). - Konsumsi minuman manis ($p=0,398$), konsumsi buah ($p=0,323$), dan konsumsi sayur ($p=0,347$) tidak berhubungan dengan kelebihan berat badan. | Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Sumenep. |
|----|--|------|---|-------------------------------|---|---|

A. Telaah Pustaka

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa perubahan dalam kehidupan seseorang, menjembatani kesenjangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pubertas yang terjadi antara usia 10-19 tahun merupakan masa dimana organ reproduksi seseorang berkembang secara sempurna. (Meilan *et al.*, 2018). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana anak mengalami pertumbuhan yang pesat dalam segala bidang. Mereka bukan lagi anak-anak dari segi bentuk fisik, sikap, cara berpikir dan bertindak, tetapi juga belum dikatakan sebagai orang dewasa yang matang. Periode ini dimulai pada usia 13 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun. (Miharja, 2019).

Definisi pemuda yang lebih abstrak diberikan oleh *World Health Organization* (WHO), yang mencakup tiga kriteria berikut yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi:

- 1) Masa remaja adalah waktu antara tanda-tanda seksual sekunder pertama seseorang dan permulaan kematangan seksual.
- 2) Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dan itu ditandai dengan perkembangan psikologis dan pola identifikasi.
- 3) Selama masa remaja, tingkat ketergantungan sosial ekonomi seseorang berubah dari bergantung sepenuhnya menjadi relatif mandiri (Meilan *et al.*, 2018).

b. Fase Remaja

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan remaja sebagai orang berusia 10–19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai orang berusia 10–18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah orang yang berusia antara 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019).

Dalam penjelasan Diananda (2019), menyebutkan ada 3 fase remaja, fase pra-remaja, remaja awal, dan remaja lanjut yang dijelaskan sebagai berikut :

1) Pra Remaja (11-14 tahun)

Fase ini adalah tahap remaja yang singkat. Remaja mengembangkan hubungan dekat dengan keluarga dan teman-teman mereka selama ini. Kesehatan mental remaja dapat mengalami pergeseran akibat perubahan hormonal dan struktural yang terjadi pada tubuh mereka.

2) Remaja Awal (14-17 tahun)

Masa remaja merupakan masa peralihan yang besar bagi remaja. Remaja dalam tahap perkembangan ini secara aktif mencari identitas unik mereka dan menggunakan otonomi yang lebih besar dalam pengambilan keputusan mereka. Remaja memiliki proses berpikir yang lebih rasional dan mengungkapkan keinginannya secara lebih terbuka kepada orang tuanya.

3) Remaja lanjut (17-21 tahun)

Selama masa kehidupan ini, remaja mencari keunggulan dan individualitas. Telah mulai menentukan identitas seseorang secara independen dari perasaannya dan telah berkembang menuju pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

c. Tahap Perkembangan Remaja

Sebagaimana dijabarkan oleh ⁴ tahap perkembangan remaja dijelaskan sebagai berikut (Putro, 2017) :

- 1) Menerima perubahan pada tubuh yang diperlukan untuk memenuhi peran, dan kepuasan terhadap dirinya sendiri.
- 2) Terlibat dalam peran sosial khusus gender saat berinteraksi dengan teman sebaya.
- 3) Kemandirian dari figur otoritas ⁴ seperti orang tua dan orang dewasa yang lebih tua.
- 4) Menciptakan beberapa gagasan tentang apa artinya hidup dalam kelompok.
- 5) Jaminan stabilitas masa depan adalah suatu keharusan bagi perekonomian.
- 6) Bersiaplah untuk memasuki dunia kerja.
- 7) Bersiaplah untuk memikul tanggung jawab yang ditetapkan untuk dengan standar nilai-nilai yang ditetapkan masyarakat.
- 8) Bersiaplah untuk memulai sebuah keluarga.

9) Cari tahu dari orang-orang terdekatnya apa pendapat mereka tentang keterampilan persiapannya.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja

Perkembangan remaja dipengaruhi oleh berbagai variabel, termasuk konteks lingkungan, pola makan, kesehatan emosional, status sosial ekonomi, dan genetika. Selain itu, perkembangan fisik remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Menurut Rahman *et al.*, (2016), Kemampuan dan kemauan remaja untuk berbicara tentang kekhawatiran dan kekhawatiran mereka dengan orang lain memainkan peran penting dalam seberapa besar perubahan ini akan memengaruhi perilaku mereka.

3. Pola Konsumsi

a. Perilaku Makan pada Remaja

Apa yang kita makan, seberapa sering, apa yang kita makan, dan apa yang kita makan adalah gejala dari suatu kondisi yang dikenal sebagai perilaku makan. Remaja menyukai makanan manis dan menyukai makanan olahan tinggi gula seperti hamburger, pizza, ayam goreng, kentang goreng, biskuit gurih, minuman ringan, dan permen. Remaja juga sangat menyukai makanan cemilan yang menjadi makanan setiap hari disamping makan utamanya. Remaja cenderung mengkonsumsi makanan manis dan cenderung memiliki perilaku kurang mengkonsumsi sayur dan buah (Rahman *et al.*, 2016).

Salah satu karakteristik saat memasuki masa remaja adalah timbulnya rasa ingin tahu terhadap informasi. Remaja memiliki kegemaran mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan *fast food* dikarenakan iklan di televisi yang dapat menyebabkan masalah gizi (Safitri dan Fitranti, 2016). Kelompok remaja juga cenderung menyukai kebiasaan ngemil, melewatkan makan, makan diluar rumah, mengkonsumsi makanan tinggi gula seperti coklat, permen, kue, donat, *ice cream*, dll. Perilaku tidak sehat pada remaja lain seperti kecenderungan konsumsi makanan tinggi lemak, lemak jenuh, kolesterol, garam dan gula (Das *et al.*, 2017).

b. Penyebab Pola Konsumsi pada Remaja

Usia remaja cenderung bersikap kritis, dilihat dari perilaku yang suka mencoba-coba (Rahman *et al.*, 2016). Beberapa remaja mengalami masalah gizi karena mereka memilih gaya hidup yang salah selama masa pembentukan ini. Hal ini berdampak negatif pada remaja karena mereka mengadopsi kebiasaan makan yang tidak sehat untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka dan mencari makanan yang sesuai dengan selera mereka, yang menyebabkan kekurangan atau kelebihan nutrisi tertentu dalam makanan.

Faktor pribadi (seperti kepercayaan tentang makanan dan citra tubuh) dan faktor lingkungan (seperti tekanan teman sebaya, peniruan orang tua dan keluarga, akses ke makanan cepat saji, dan norma sosial) semuanya berperan dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan remaja. elemen sosial, budaya, dan makrosistemik (seperti ketersediaan pangan, produksi pangan, sistem distribusi, dan media massa/iklan) (Das *et al.*, 2017). Adapun faktor pendukung lainnya yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap pola konsumsi makanan pada remaja diantaranya adalah :

1) Teman

Remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebayanya dalam hal makanan yang mereka makan. Dikhawatirkan ketidakpatuhan terhadap teman akan mengakibatkan pengucilan sosial dan menurunkan harga dirinya.

2) Iklan

Remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebayanya dalam hal makanan yang mereka makan. Dikhawatirkan ketidakpatuhan terhadap teman akan mengakibatkan pengucilan sosial dan menurunkan harga dirinya. Tujuan dari pendekatan daya tarik dalam periklanan adalah untuk mendorong khalayak sasaran melakukan beberapa tindakan yang mirip atau identik dengan yang digambarkan dalam iklan (Das *et al.*, 2017)

c. Dampak

Konsumsi zat gizi yang tidak optimal serta tinggi gula dapat menyebabkan masalah kesehatan. Makanan manis tinggi kalori, yang dapat menyebabkan

penambahan berat badan dan masalah kesehatan yang menyertainya, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, dan kanker. Sebanyak 85% pasien dengan diabetes melitus tipe II mengalami obesitas, menjadikan obesitas sebagai faktor risiko utama perkembangan penyakit ini. Diet tinggi gula membuat tubuh kurang responsif terhadap insulin, hormon yang dikeluarkan oleh pankreas yang mengontrol gula darah. Akibatnya, kepekaan seseorang terhadap kadar glukosa turun (Rahman *et al.*, 2016).

d. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Perubahan terjadi selama masa pubertas di berbagai bidang seperti tubuh, otak, dan perilaku. Perkembangan yang cepat membutuhkan diet yang seimbang untuk menghindari pertumbuhan yang terhambat dan gangguan perubahan bentuk organ yang normal. Pada usia remaja kebutuhan gizi harus terpenuhi sesuai dengan kebutuhan gizi pada remaja karena mereka biasanya melakukan aktifitas fisik atau olahraga. Nafsu makan yang meningkat dan tidak banyak bergerak cenderung membuat lemak menumpuk jika mereka memiliki akses untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori. Kesehatan remaja perlu mendapatkan perhatian khusus terkait gizi karena kesehatan saat dewasa dipengaruhi oleh keadaan gizi saat masa remaja (Das *et al.*, 2017).

Remaja didorong untuk makan berbagai macam makanan karena tubuh mereka masih berkembang dan kebutuhan gizi mereka lebih besar dari pada usia sebelumnya. Kecenderungan remaja untuk kebiasaan makan yang tidak sehat mungkin terkait dengan kurangnya pengetahuan tentang kebiasaan tersebut (Yusinta dan Adriyanto, 2018).

Menurut Peraturan Presiden (PMK) Nomor 28 Tahun 2019 tentang Kecukupan Asupan Gizi Penduduk Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah nilai yang menunjukkan rata-rata kebutuhan zat gizi harian yang harus dipenuhi oleh semua penduduk dengan ciri-ciri antara lain usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi fisiologis untuk hidup sehat (Kemenkes RI, 2019).

Tabel 1.1 Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja

| Kelompok Umur | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | Karbohidrat (g) | Air (ml) |
|---------------|---------------|-------------|-----------|-----------------|----------|
| Laki-laki | | | | | |
| 13-15 tahun | 2400 | 70 | 80 | 350 | 2100 |
| 16-18 tahun | 2650 | 75 | 85 | 400 | 2300 |
| Perempuan | | | | | |
| 13-15 tahun | 2050 | 65 | 70 | 300 | 2100 |
| 16-18 tahun | 2100 | 65 | 70 | 300 | 2150 |

Sumber : Kemenkes RI,2019

4. Kualitas Tidur

a. Definisi Tidur

Sekitar sepertiga dari hidup seseorang dihabiskan dalam kondisi kesadaran yang berubah sementara yang dikenal sebagai tidur. Tidur malam yang nyenyak dapat memberikan keajaiban bagi kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur dapat memiliki efek negatif pada sistem endokrin dan metabolisme tubuh, menyebabkan kebingungan mental, depresi, halusinasi, dan bahkan kematian (Rasidi, 2022).

Menurut Fakihan (2016), tidur adalah suatu keadaan dimana individu kehilangan kesadaran karena berkurangnya persepsi terhadap lingkungan, tetapi dapat dikembalikan ke kesadaran dengan rangsangan yang tepat. Tidur adalah cara tubuh dan pikiran untuk pulih dari kelelahan (Iqbal, 2017).

b. Mekanisme Tidur

Pada dasarnya ada dua kondisi tidur. Pertama, tidur non-rapid eye movement (NREM), yaitu saat kebanyakan orang tidur, dan tidur REM, saat orang mengalami mimpi yang nyata. Transisi dari tidur REM ke tidur NREM diatur oleh putaran umpan balik yang melibatkan neuron monoaminergik dan kolinergik terpilih di batang otak. Neuron noradrenergik dan serotonergik saling dihambat

oleh neuron kolinergik "REM-on" ini. Ketika tidur REM diinduksi, neuron noradrenergik dan serotonergik hampir sepenuhnya mati dan neuron kolinergik REM menjadi sangat aktif. Karena pergeseran dinamis dalam aktivitas dan penghambatan saraf ini, siklus tidur antara keadaan NREM dan REM (Carley dan Farabi, 2016).

1) Fase Non-REM (NREM)

Pada fase NREM ini juga terbagi dalam 4 tahap, yaitu :

a) Tahap 1

Ini adalah transisi dari keadaan terjaga ke tahap pertama tidur. Fase pertama ini hanya akan memakan waktu beberapa menit, kira-kira 5-10 menit. Orang biasa akan mulai tertidur sekitar tanda tujuh menit. Pada tahap inilah orang paling rentan untuk terganggu oleh lingkungannya. Tanda-tanda pertama dari tahap ini termasuk penurunan tonus otot dan gerakan bola mata kanan dan kiri yang jelas, serta kelopak mata yang tertutup. Pada titik ini, orang tersebut mungkin mengalami sensasi seperti tersentak atau jatuh akibat kontraksi otot spontan. *Electroencephalography* (EEG) mengungkapkan aktivitas reguler, voltase rendah, frekuensi 3-7 siklus per detik, dan gelombang theta yang terdeteksi selama tahap tidur paling ringan.

b) Tahap 2

Ini adalah tahap selanjutnya, yang mengikuti dari yang pertama. Aman untuk mengatakan bahwa orang tersebut mulai tertidur pada saat ini. Fase ini biasanya berlangsung antara sepuluh hingga tiga puluh menit. Tingkat tonus otot yang sudah rendah semakin menurun (rileks), detak jantung berangsur-angsur menurun, aktivitas otak menjadi singkat dan cepat tetapi berirama (Spindle Tidur), kompleks triphasic K muncul pada elektroensefalogram (EEG), dan gerakan mata berhenti. Perlahan, suhu tubuh turun juga. Orang yang telah maju ke titik ini terkenal sulit untuk dibangunkan kembali.

c) Tahap 3 dan 4

Tahap terdalam dari tidur NREM terjadi selama dua periode ini. Akan sulit untuk membangunkan beberapa orang. Namun, seberapa dalam seseorang tidur membedakan antara kedua tahap tersebut. Laju aktivitas otak yang lambat selama tidur berarti dibutuhkan beberapa menit bagi seseorang untuk mengenal kembali lingkungannya setelah dibangunkan oleh rangsangan eksternal. Pada puncaknya, fase ini terlihat peningkatan aliran darah ke otot dalam upaya mengembalikan suplai vitalitas fisik tubuh. Bahkan data EEG menunjukkan pemisahan antara tahap 3 dan 4. Gelombang yang bermanifestasi pada tahap 3 adalah gelombang delta, tetapi hanya pada tingkat yang lebih rendah daripada tahap 4. (Sleepdex, 2014)

Tahap tidur NREM, yang dikenal sebagai Tidur Nyenyak, adalah saat sel beregenerasi dan sistem kekebalan diperkuat.

2) Fase REM

Tidur paradoks, juga dikenal sebagai tidur gerakan mata cepat (REM), ditandai dengan sejumlah perubahan fisiologis, termasuk pelepasan hormon steroid, peningkatan sekresi lambung, dan ereksi penis pada pria. Wawasan, adaptasi psikologis, dan ingatan semuanya diperkirakan disimpan selama tidur REM, ketika saraf simpatik aktif (Lehmann et al., 2016).

Pada fase REM, biasanya akan dimulai saat memasuki menit ke-70 hingga ke-90 setelah individu tertidur. Fase REM merupakan fase yang lebih dalam dibandingkan dengan NREM. Selama fase REM, akan terjadi pergerakan bola mata atau yang dikenal dengan kedutan dan pola pernapasan yang tidak teratur serta peningkatan irama jantung. REM adalah fase ketika individu dapat mengalami mimpi. Otak akan memberi perintah pada otot-otot tubuh untuk tidak bergerak, terutama pada ekstremitas individu. Ketika individu sedang bermimpi, ekstremitasnya tidak bergerak.

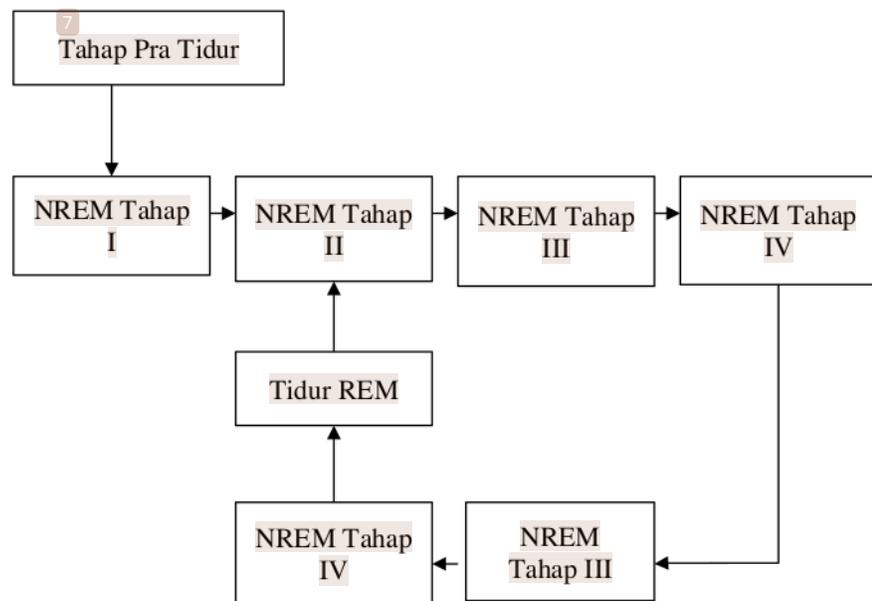
10

Fase NREM dan REM bergantian terus menerus saat seseorang tertidur, dengan setidaknya tiga tahap NREM terjadi sebelum REM dimulai. Dibutuhkan tidur normal sekitar 3-4 siklus sepanjang malam untuk menyelesaikan transisi 1 hingga 2 jam dari tidur NREM ke REM (Sleepdex, 2014).

Siklus tidur normal dapat dilihat pada skema dibawah ini:

Gambar 1.1 Siklus Tidur Normal

Sumber: Lehmann et al. 2016



Ritme sirkadian, atau siklus hidup manusia 24 jam, termasuk siklus ini. Keteraturan tidur seseorang berhubungan langsung dengan ritme sirkadian. (Hysing et al. 2015) menemukan bahwa gangguan tidur mengganggu proses fisiologis dan psikologis.

c. Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Menurut Widiyanto (2016), faktor kesulitan tidur ringan atau hanya sementara:

1) Stres

Ketidakmampuan menghadapi bahaya ²³ mental, fisik, emosional, dan spiritual yang dihadapi manusia dapat berdampak buruk pada kesehatan fisiknya.

2) Suasana ramai/berisik

Sulit untuk tertidur jika seseorang berada di ³⁴ lingkungan yang tidak kondusif untuk tidur, seperti tempat yang terlalu berisik.

3) Perbedaan suhu udara

Baik udaranya panas atau dingin, perbedaan suhu adalah sesuatu yang bisa dirasakan.

4) Perubahan lingkungan sekitar

Masalah tidur dapat diperparah oleh lingkungan yang kurang ideal, jadi mengubah lingkungan sekitar dapat membantu. ³⁴ Terlalu banyak cahaya, atau tempat tidur yang tidak memberikan dukungan yang cukup, dapat membuat lingkungan menjadi kurang ideal.

¹⁸ 5) Masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur

Ketidakstabilan waktu tidur atau kurangnya jadwal tidur yang teratur dapat menyebabkan kurang tidur.

6) Efek samping pengobatan

Ketika perawatan diberikan, itu ⁷⁹ dapat memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan, atau efek samping.

d. Kualitas Tidur

Tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh jumlah jam yang dihabiskan untuk tidur, tetapi juga oleh kualitas tidur itu sendiri. Faktor kuantitatif seperti durasi tidur, waktu tertidur, dan frekuensi terbangun merupakan bagian dari kualitas tidur, sedangkan faktor kualitatif seperti kedalaman dan kedalaman tidur lebih subjektif. Jika tidak menderita insomnia atau gangguan tidur lainnya, mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang di dapatkan dapat memengaruhi kesehatan dalam banyak hal, baik secara fisik maupun mental.

Kelelahan, sakit kepala primer, dan kekebalan yang melemah hanyalah beberapa masalah fisik yang dapat muncul (Javaheri *et al.*, 2017).

Metode objektif (polisomnografi, aktigrafi) dan metode subjektif (buku harian tidur, survei yang dilaporkan sendiri) keduanya dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang secara keseluruhan. Sejumlah indeks objektif dikembangkan untuk mengkarakterisasi kualitas tidur, termasuk terbangun, jumlah dan persentase tahapan tidur, latensi gerakan mata cepat, jumlah apnea atau hipopnea, dan lamanya waktu yang dihabiskan di setiap tahapan tidur (Kenneth *et al.*, 2017).

Kesehatan fisik dan mental seseorang diduga dipengaruhi oleh kualitas tidur yang mereka dapatkan. Itu karena secara umum diterima bahwa tidur membantu tubuh pulih secara fisik setelah hari yang sibuk, menenangkan saraf, dan memudahkan fokus pada tugas yang sedang dikerjakan (Sastrawan dan Griadhi, 2017).

Kemampuan untuk cepat tertidur dan tetap tertidur sampai pagi merupakan dua ukuran kualitas tidur. Penyakit, kelelahan, lingkungan, tekanan psikologis, kerja shift, gaya hidup, dan kebiasaan semuanya dapat berdampak negatif pada kualitas tidur seseorang. PSQI adalah alat yang andal untuk menilai kebiasaan dan kualitas tidur orang dewasa. PSQI dibuat untuk mengidentifikasi dan mengategorikan mereka yang memiliki kualitas tidur tinggi dan rendah. Sembilan pertanyaan pada PSQI dijawab dan dinilai oleh individu yang mengikuti tes, sedangkan pertanyaan kesepuluh dijawab dan dinilai oleh teman tidur atau teman tidur individu (Handojo *et al.*, 2018).

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan keluhan saat bangun adalah sebagian dari tujuh indikator kualitas tidur yang diukur oleh PSQI (Fandiani *et al.*, 2017).

5. Tingkat Stres Remaja

a. Pengertian Stres

Sejauh mana seseorang merasa stres tergantung pada bagaimana dia menginterpretasikan peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Realitas yang bertentangan dengan harapan dan impian seseorang merupakan sumber utama stres. Individu dengan gangguan ini mengalami emosi negatif, antara lain marah, sedih, cemas, dan frustrasi (Hastuti dan Baiti, 2019). Menurut penelitian oleh Barseli et al. (2017), stres terjadi ketika kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi stres terhambat.

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa tertekan terhadap kondisi yang dialaminya, sehingga menimbulkan perasaan sedih dan cemas yang menetap, berdasarkan pernyataan beberapa ahli dan penelitian sebelumnya.

b. Sumber Stres Remaja

Menurut Rinaldo (2015), ada beberapa bentuk sumber- sumber stres (stressor), seperti:

- 1) Keadaan dalam kehidupan sosial dan keluarga seseorang, seperti perpisahan atau kematian orang yang dicintai.
- 2) Masalah pribadi. umumnya seperti konflik internal seperti konflik dengan keluarga dirumah.
- 3) Tantangan di dalam kelas meliputi perfeksionisme, dorongan untuk menjadi yang pertama, dan ketakutan akan kegagalan.
- 4) Kesehatan yang tidak memadai. Dalam kasus penyakit yang tidak dapat disembuhkan, misalnya.
- 5) Kesulitan memenuhi kebutuhan. akibat hutang atau kebangkrutan, untuk memberikan dua contoh saja.
- 6) Masalah yang berkaitan dengan lingkungan, seperti paparan polusi yang tidak sehat (serangan asma, dll.).

c. Tingkatan Stres

Menurut (Suganda dan Dilian, 2014) Stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat yang dijabarkan sebagai berikut:

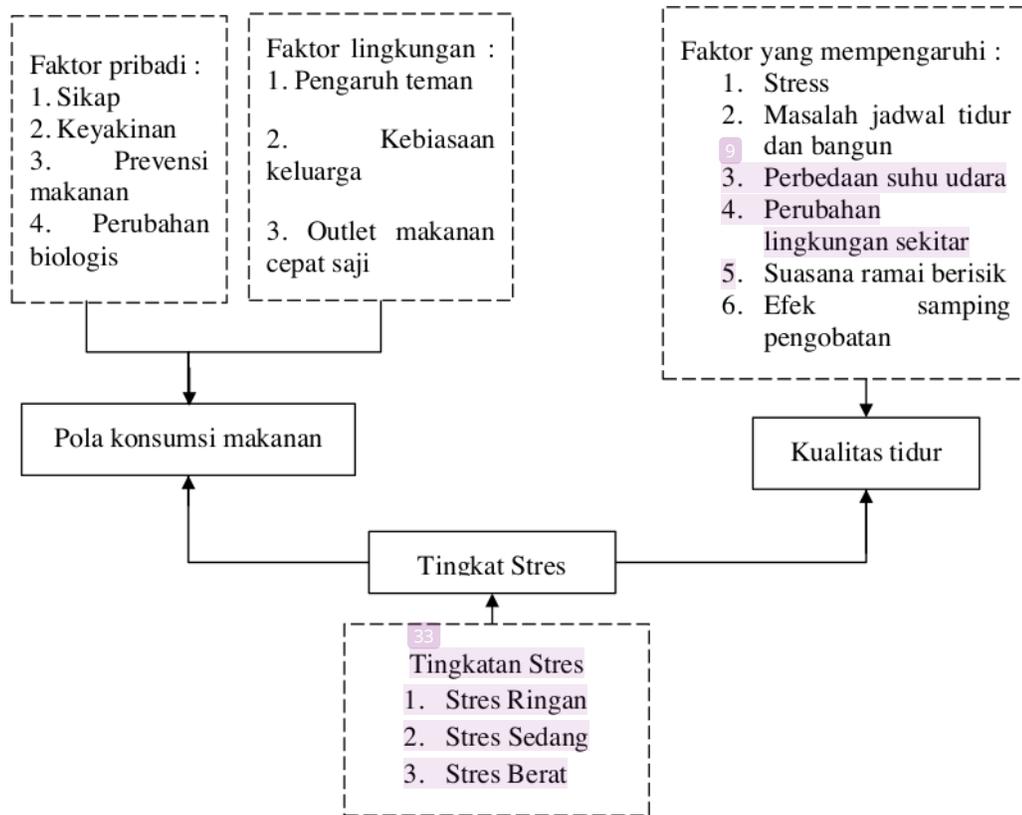
- 1) Stres yang tidak berdampak negatif pada fungsi fisiologis tubuh dianggap ringan. Hal-hal seperti lupa, terkantuk-kantuk di kelas, menerima kritik membangun, dan duduk di lalu lintas adalah sumber stres ringan yang dialami setiap orang. Stres ringan, yang biasa dialami dalam kehidupan sehari-hari, sebenarnya bisa membantu seseorang untuk lebih waspada. Penyakit tidak dapat disebabkan oleh stres ringan kecuali jika berlangsung lama. Ciri-cirinya meliputi rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meningkat, penglihatan yang lebih baik dan tingkat energi tetapi cadangan yang terkuras, kapasitas yang lebih besar untuk menyelesaikan pelajaran, perasaan lelah yang terus-menerus tanpa alasan yang jelas, dan gangguan sesekali pada sistem tubuh seperti yang melibatkan pencernaan, otot, dan a kurangnya relaksasi. Stres ringan dapat bermanfaat karena mendorong seseorang untuk merenung dan bekerja keras dalam menghadapi kesulitan.
- 2) Diare, konstipasi, dan gangguan gastrointestinal dan usus lainnya adalah reaksi umum bahkan terhadap stres sedang. Stres ringan pun dapat mengubah siklus menstruasi, membuat terjaga di malam hari, dan membuat sulit untuk fokus dan mengingat berbagai hal. Ketegangan ini lebih tahan lama daripada stres singkat. Sakit perut, mulas, ketegangan otot, kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan ringan secara umum adalah semua gejalanya.
- 3) Gejala stres berat, yang dapat berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, antara lain kesulitan mencerna makanan, nyeri dada, sesak napas, gemetar, perasaan cemas dan takut yang meningkat, bingung, dan panik. Ketidakmampuan untuk bergerak bebas, masalah menjaga hubungan dengan orang lain, insomnia, pandangan pesimistis, kurangnya konsentrasi dan energi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang paling dasar sekalipun, kecemasan yang meningkat, dan masalah dengan sistem tubuh adalah semua gejalanya.

d. Pengukuran Tingkat Stres

Hasil penelitian tentang intensitas stres dalam kehidupan manusia inilah yang kami sebut dengan tingkat stres. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42*, dibuat oleh Lovibond dan Lovibond (1995), adalah alat yang berguna untuk mengukur tingkat stres seseorang. Properti Psikometri DASS-42, yang mengukur depresi dan kecemasan, terdiri dari 42 pertanyaan. DASS adalah inventarisasi indikator keadaan depresi, cemas, dan stres yang dilaporkan sendiri. DASS 42 dikembangkan sebagai metode yang lebih canggih untuk mengenali, memahami, dan mengukur keluasan keadaan emosi, terutama yang biasanya digambarkan sebagai stres. Peneliti dalam tim atau sebagai individu dapat menggunakan DASS (Mubarak *et al.*, 2015).

Ada total 42 pertanyaan tentang Skala Depresi dan Kecemasan (DASS). Hanya 14 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat stres, dengan skala peringkat mulai dari 0 (sama sekali tidak sesuai dengan kepribadian saya) hingga 100 (selalu atau selalu dan selalu). Pada skala dari 1 sampai 5, 5 menjadi deskripsi paling akurat dari karakter saya. Pada skala 1–10, dengan 2 agak cocok untuk kepribadian saya dan 3 sangat cocok, saya akan menilainya sebagai berikut: menurut kepribadian saya sejauh yang dapat dipertimbangkan atau cukup sering. Tingkat stres pada instrumen ini berkisar dari normal hingga ringan hingga sedang hingga berat hingga sangat parah, seperti yang ditentukan oleh pengukuran. Menghitung jumlah pernyataan bermakna menghasilkan skor: Pada skala ordinal, normal adalah 0-14, ringan adalah 15-18, sedang adalah 19-25, berat adalah 26-33, dan "sangat parah" >34 (Mubarak *et al.*, 2015).

B. Kerangka Teori



Gambar 1.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi; Widiyanto (2016); Das et al (2017); Suganda dan Dilian (2014)

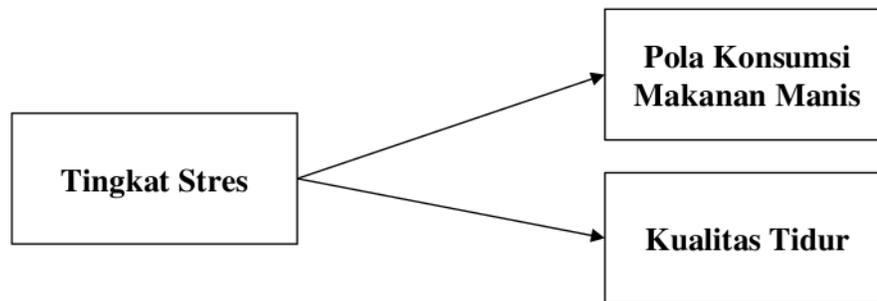
Ket : ————— : Dilakukan Penelitian

----- : Tidak dilakukan penelitian

A. Kerangka Konsep

Tujuan dari penelitian ini, berdasarkan kerangka teori tersebut di atas, adalah untuk mengetahui pengaruh stres terhadap konsumsi makanan manis dan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

Kebiasaan konsumsi makanan manis dan kualitas tidur merupakan variabel dependen, sedangkan stres merupakan variabel independen dalam penelitian ini. Landasan teori untuk penelitian ini digunakan untuk mengembangkan kerangka konseptual yang digambarkan pada gambar berikut.



Gambar 1.2 Kerangka Konsep

B. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi makanan manis pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.
2. Terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

A. Gambaran Umum

Bab ini menyajikan dan membahas temuan dari penelitian terhadap 135 siswa SMA Mandalahayu Bekasi serta kebiasaan konsumsi dan tingkat stres mereka terkait makanan manis dan kualitas tidur yang mereka dapatkan. Tinjauan penelitian, analisis univariat, dan analisis bivariat membentuk temuan penelitian. Nama lengkap responden, umur, jenis kelamin, nomor telepon, dan alamat merupakan data umum responden. Tingkat stres remaja SMA Mandalahayu, kebiasaan konsumsi makanan manis, dan kualitas tidur semuanya telah diukur. Penelitian ini dilakukan di SMA Mandalahayu Bekasi yang beralamat di Jalan Perum. Margahayu No. 304-312, Margahayu, Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113, dan merupakan salah satu sekolah swasta di Bekasi.

Jenis kelamin dan usia adalah dua dari demografi responden. Variabel jenis kelamin memiliki distribusi yang merata antara laki-laki dan perempuan. Usia 15, 16, dan 17 adalah variabel independen. Pada Tabel terlihat seberapa sering terjadi perbedaan karakteristik responden.

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

| | Variabel | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|-----------|--------|----------------|
| Jenis kelamin | Perempuan | 81 | 60 |
| | Laki-laki | 54 | 40 |
| Usia | 15 tahun | 32 | 23,7 |
| | 16 tahun | 69 | 51,1 |
| | 17 tahun | 34 | 25,2 |
| TOTAL | | 135 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Kesenjangan distribusi usia dan jenis kelamin di antara responden terlihat dari data yang disajikan pada tabel di atas. Ada 81 responden perempuan (60%), dibandingkan dengan 54 responden laki-laki (40%). Selain itu, dari segi usia, 69 orang (51,1% dari total) yang berpartisipasi dalam survei ini menyatakan bahwa mereka berusia 16 tahun, sedangkan untuk usia 15 tahun dan 17 tahun masing masing sebanyak 23,7% dan 25,2%.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk melihat kelayakan data yang akan dianalisis, sebagai penggambaran data yang dikumpulkan dan untuk mempersiapkan analisis selanjutnya (Hasmi, 2016).

Tabel 1.1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Pola Konsumsi Makanan Manis dan Kualitas Tidur Remaja di SMA Mandalohayu Bekasi Tahun 2023

| Variabel | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|------------------------------------|------------|----------------|
| Pola Konsumsi Makanan Manis | | |
| Sering | 88 | 65,2 |
| Jarang | 47 | 34,8 |
| Kualitas Tidur | | |
| Buruk | 89 | 65,9 |
| Baik | 46 | 34,1 |
| TOTAL | 135 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Hasil yang ditunjukkan pada table tersebut, dapat diketahui hasil distribusi pola konsumsi makanan manis dan kualitas tidur. Mayoritas responden memiliki pola konsumsi makanan manis yang sering yaitu sebanyak 88 orang (65,2%), sedangkan yang memiliki pola konsumsi makanan manis yang jarang lebih sedikit yaitu 47 orang (34,8%). Kemudian, responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak yaitu sebanyak 89 orang (65,9%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih sedikit yaitu 46 orang (34,1%).

Tabel 1.2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Stres di SMA Mandalohayu Bekasi Tahun 2023

| Variabel | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|----------------------|------------|----------------|
| Tingkat Stres | | |
| Berat | 67 | 49,6 |
| Ringan | 68 | 50,4 |
| TOTAL | 135 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Pada hasil uji karakteristik responden menurut tingkat stres, diketahui hasil distribusi tingkat stres hampir tidak merata. Responden yang memiliki tingkat stres ringan lebih banyak yaitu 68 orang (50,4%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres berat yaitu 67 orang (49,6%). Dapat disimpulkan, responden remaja di SMA Mandalohayu Bekasi memiliki hasil tingkat stres ringan lebih banyak dari tingkat stres berat walaupun pada uji hanya terdapat perbedaan yang tipis.

C. Analisis Bivariat

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan independen (Hasmi, 2016). Remaja dari SMA Mandalayu Bekasi berpartisipasi dalam analisis bivariat stres, kebiasaan konsumsi makanan manis, dan kualitas tidur.

Tabel 1.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Konsumsi Makanan Manis pada Remaja di SMA Mandalayu Bekasi Tahun 2023

| Tingkat Stres | Pola Konsumsi Makanan manis | | | | | | OR (85% CI) | P - value |
|---------------|-----------------------------|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| | Sering | | Jarang | | Total | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Berat | 53 | 79,1 | 14 | 20,9 | 67 | 100,0 | 3,569 | 0,001 |
| Ringan | 35 | 51,5 | 33 | 48,5 | 68 | 100,0 | (1,674 - | |
| Jumlah | 88 | 65,2 | 47 | 34,8 | 135 | 100,0 | 7,609) | |

Sumber : Data Primer 2023

Remaja di SMA Mandalayu Bekasi disurvei tentang tingkat stres dan konsumsi makanan manis mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53 siswa (79,1%) dengan tingkat stres tinggi dilaporkan sering makan makanan manis, sedangkan siswa dengan stres sedang dilaporkan sering makan makanan manis. 35 orang sering dihitung sebagai konsumen yang sering makan manisan (51,5%). Remaja di SMA Mandalayu Bekasi melaporkan korelasi yang signifikan antara tingkat stres mereka dan frekuensi mereka mengonsumsi makanan manis, dengan uji *Chi-squared* menghasilkan nilai p sebesar 0,001. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai OR (95% CI) adalah 3,569. Jadi, remaja dengan tingkat stres berat mempunyai OR 3,569 kali memiliki pola konsumsi makanan manis lebih sering dibandingkan dengan stres ringan.

Tabel 1.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Mandalayu Bekasi Tahun 2023

| Tingkat Stres | Kualitas Tidur | | | | Total | | OR (85% CI) | P - value |
|---------------|----------------|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|-------------|-----------|
| | Buruk | | Baik | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Berat | 59 | 88,1 | 8 | 11,9 | 67 | 100,0 | 9,342 | 0,000 |
| Ringan | 30 | 44,1 | 38 | 55,9 | 68 | 100,0 | (3,875 - | |
| Jumlah | 89 | 65,9 | 46 | 34,1 | 135 | 100,0 | 22,522) | |

Sumber : *Data Primer 2023*

Remaja dengan stres ringan juga melaporkan kualitas tidur yang buruk, sehingga analisis selanjutnya melihat korelasi antara kedua variabel tersebut. Dari 59 orang dengan stres berat, 88,1% melaporkan kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 30 orang (44,1%) hadir. Remaja di SMA Mandalahayu Bekasi diberikan uji Chi-square, dan hasilnya menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara stres dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai OR (95% CI) adalah 9,342. Jadi, remaja dengan tingkat stres berat mempunyai OR 9,342 kali memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan stres ringan.

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Para remaja dari SMA Mandalahayu Bekasi berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Remaja SMA Mandalahayu Bekasi akan disurvei tingkat stres, kebiasaan konsumsi makanan manis, dan kualitas tidur yang didapat. Sampel penelitian untuk penelitian ini terdiri dari 135 siswa SMA Negeri Mandalahayu. Survei basis data diisi langsung untuk penelitian ini.

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia. Pada karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu 81 orang (60%). Usia pada penelitian ini berkisar antara 15-17 tahun. Mayoritas usia paling banyak pada penelitian ini berada pada usia 16 tahun, yaitu 69 orang (51,1%). Hal ini disebabkan karena peneliti mengambil data pada siswa/i kelas 10 dan 11. Pada siswa/i kelas 10 dan 11 usia 16 tahun adalah usia median pada rentang 15-17 tahun, sehingga pada penelitian ini usia paling banyak berada pada usia 16 tahun.

Penelitian yang ada sebelumnya yaitu Sonda *et al.*, (2021) menuliskan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada kalangan remaja antaralain usia, jenis kelamin, gaya hidup, dan lingkungan. Salah satu peran yang dapat menentukan pemilihan konsumsi pangan dan kebutuhan gizi seseorang adalah usia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Desak *et al.*, (2022) juga menyatakan bahwa penelitian menemukan bahwa kemungkinan remaja kelebihan berat badan atau obesitas meningkat 7,57 kali lipat untuk mereka yang berusia 16 tahun ke atas dibandingkan dengan mereka yang berusia 16 tahun ke bawah. Laki-laki dan perempuan remaja mungkin memiliki preferensi diet yang berbeda, berkontribusi pada kesenjangan gender. Laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan nutrisi dan energi yang berbeda karena tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda (Anis, 2019).

Durasi tidur (kebutuhan) bervariasi sesuai usia. Kelompok remaja harus tidur antara delapan hingga sepuluh jam per malam (Diananda, 2019). Temuan kuesioner menguatkan temuan penelitian Saphira (2022) yang menemukan bahwa responden

dominan perempuan lebih cenderung mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Satu-satunya faktor lain adalah ketidakseimbangan hormon, Penelitian lainnya dari Purba *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa (86,2%) yang teridentifikasi sebagai perempuan memiliki tidur di bawah standar, sementara hanya 13,8% yang teridentifikasi memiliki tidur yang baik. Siswa laki-laki, di sisi lain, secara signifikan lebih cenderung melaporkan kualitas tidur yang buruk (75%) daripada tidur yang baik (25%). Gangguan tidur adalah penyebab utama kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya memiliki efek negatif pada kesehatan seperti menghambat pertumbuhan hormon, kelelahan, gangguan fungsi kognitif, dan tekanan emosional.

Kaitannya dalam tingkat stres laki-laki dan perempuan, laki-laki lebih aktif dan bertanya-tanya, sedangkan perempuan lebih memperhatikan kekurangannya dan lebih sensitif. Kriteria tingkat stres sama untuk semua jenis kelamin. Namun, wanita lebih cenderung mengalami gangguan makan, kecemasan, gangguan tidur, rasa bersalah dan peningkatan atau bahkan penurunan nafsu makan. Efek hormon estrogen bisa membuat wanita lebih rentan terhadap stres. Pria tidak mudah menderita stres, meskipun mereka memiliki banyak sumber stres (Rohmatillah, 2021). Penelitian lain yang dapat memperkuat adalah penelitian yang dilakukan oleh Schwartz *et al.*, (2021) Tingkat stres yang tinggi tercermin pada kehidupan siswa usia 15 hingga 18 tahun dibandingkan dengan remaja pria dan remaja berusia 12-14 tahun.

2. Pola Konsumsi Makanan Manis

Pola konsumsi makanan manis sangat tinggi kalori. Pengetahuan, persepsi, sikap, dan perilaku tentang makanan yang dikonsumsi membentuk pola konsumsi. Untuk keperluan energi, gula sangat penting. Gula adalah komponen aditif dan pemrosesan yang umum di banyak makanan olahan dan kemasan. Gula yang harus dibatasi bukanlah gula alami yang terdapat pada buah, melainkan gula tambahan yang terdapat pada makanan dan minuman olahan. WHO merekomendasikan tidak lebih dari 10% energi dari gula tambahan (*Added Sugar*) dari total asupan makanan sehari-hari. Artinya, jika seorang remaja membutuhkan sekitar 2000 kalori per hari, dia tidak boleh makan lebih dari 50 gram gula tambahan dan dia tidak boleh makan lebih dari 70 gram gula tambahan (Sabrina, 2019).

Pola Konsumsi makanan manis diukur menggunakan kuesioner. Pertanyaan mengenai makanan manis berjumlah 8 soal, meliputi makanan manis yang dijual di kantin sekolah, berdasarkan dengan riset yang dilakukan sebelum uji validitas. Setiap pertanyaan harus dijawab responden dengan 1 jawaban. Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki pola konsumsi makanan manis yang sering yaitu sebanyak 88 orang (65,2%), sedangkan yang memiliki pola konsumsi makanan manis yang jarang lebih sedikit yaitu 47 orang (34,8%). Hasil penelitian ini konsisten dengan penemuan Ajeng et al. (2017) yang menemukan bahwa 40% remaja mengonsumsi jajanan manis dan remaja rutin mengonsumsi makanan manis seperti cokelat, permen, dan manisan lainnya. Kemudian, hasil penelitian lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hafiza et al (2020), menunjukkan bahwa diperkirakan 85,5% mahasiswa adalah pemakan pesta kronis. Kebiasaan makan seseorang dapat dipecah menjadi beberapa kategori berikut: jenis makanan yang dimakan, jumlah yang dimakan, frekuensi makan, cara pembagian makanan dalam keluarga, dan bagaimana makanan dipilih setelah dimakan diperoleh. Kebiasaan remaja lebih sering mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti makanan manis, minuman manis, makanan berlemak, ataupun makanan dan minuman yang berwarna.

Nisak dan Mahmudiono (2017) menemukan bahwa makanan yang disukai anak muda adalah makanan yang tinggi gula dan karbohidrat, seperti coklat, biskuit, susu kental manis, permen, dan sebagainya. Gula tambahan adalah jenis gula yang ditambahkan di sebagian besar makanan dan minuman olahan, termasuk sereal, kue, permen, dan minuman ringan (FDA, 2020). Asupan gula tambahan yang berlebihan dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah, peradangan, diabetes, dan obesitas yang dimana artinya, banyak remaja sekolah yang lebih sering mengonsumsi makanan manis pada kesehariannya, sehingga dapat menimbulkan resiko terkena penyakit tidak menular yang kemungkinan terjadi di kemudian hari (Huang, 2017).

3. Kualitas Tidur

Kepuasan tidur adalah ukuran kualitas tidur, yang menggabungkan kuantitas dan kualitas tidur, seperti berapa lama seseorang tidur, berapa lama waktu yang dibutuhkan

untuk tertidur, seberapa sering mereka terbangun di malam hari, dan seberapa dalam mereka tidur. tidur. Kualitas tidur yang baik didefinisikan sebagai memenuhi kriteria yaitu tidur setidaknya 85% dari setiap periode 24 jam, tertidur tanpa bantuan dalam waktu kurang dari 30 menit, bangun tidak lebih dari sekali per malam, dan melanjutkan tidur dalam waktu 20 menit. awalnya kebangkitan (*American Psychiatric Association*, 2013).²⁷ Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek negatif pada kehidupan sehari-hari, seperti cepat lelah, sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, mudah tersinggung, serta konsekuensi jangka panjang seperti gangguan jantung dan diabetes (Chattu, 2019).

Sebagian besar peserta (89orang 65,9%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara proporsi yang lebih kecil (46 orang 34,1%) melaporkan kualitas tidur yang baik. Hal ini disebabkan oleh perbedaan masing-masing individu dalam menentukan pola tidur yang baik atau buruk. Temuan penelitian ini konsisten dengan Clariska (2020), yang juga menemukan bahwa sebagian besar remaja usia sekolah (91,3%) tidur dengan buruk.²⁸ Hal yang sama juga terjadi pada penelitian oleh Ireynne (2020), di mana 83,1% peserta melaporkan tidur yang tidak memuaskan. Hal ini disebabkan karena adanya tuntutan akademik di sekolah dan kegiatan kegiatan pada usia remaja pada umumnya.

Penelitian ini didukung oleh teori Clariska (2020)¹² bahwa ketidaknyamanan fisik seperti keceasan, stres dan depresi dapat menyebabkan gangguan tidur atau ketidakpuasan tidur. Responden dengan kualitas tidur yang buruk cenderung berpikir mereka bisa tidur setelah tugas dan aktivitas lainnya selesai. Responden yang melaporkan memiliki kualitas tidur yang rendah mendapat kesan bahwa ini tidak berbahaya bagi kesehatan mereka. Menurut teori ini,¹² responden tidak melakukan tindakan pencegahan yang memadai karena mereka tidak mengetahui berbagai jenis gangguan kualitas tidur dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari (Iqbal, 2017).

4. Tingkat Stres

Penelitian mengenai tingkat stres remaja di SMA Mandalahayu Bekasi dilakukan pada siswa kelas 10 dan 11, tingka stres ini dikategorikan ke dalam 2 kategori yaitu, ringan

dan berat. Tingkat stres responden ditinjau menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Scale 42 (DASS)*. Hasil analisis kuesioner dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat stres ringan lebih yaitu 68 orang (50,4%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres berat yaitu 67 orang (49,6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustin (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat stres yang berat dikarenakan metode pembelajaran yang kurang variatif dan tekanan orang tua mengenai peringkat kelas. Kebutuhan untuk menguasai teori pembelajaran dan keterampilan siswa dalam waktu yang terbatas akan menimbulkan stres pada siswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa responden pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi lebih banyak yang mengalami tingkat stres berat, dimana responden merasakan gelisah dan cemas disebabkan karena merasa sedang dalam situasi yang membuat responden merasa cemas dan juga gelisah. Menurut temuan Bau *et al.*, (2022), mayoritas remaja mengalami tingkat stres berat sebesar 43,5%, dengan individu yang paling sedikit mengalami stres mengalami tingkat stres ringan sebesar 14,5%. Hal ini dapat terjadi jika responden merasa sedih dan tertekan, atau jika dia sampai pada kesimpulan bahwa tuntutan hubungan mereka dengan lingkungannya terlalu besar untuk mereka tangani. Responden juga akan lebih sensitif ketika sedang mengalami stres seperti mudah tersinggung, mudah marah karena hal sepele, dan kesal. Hal tersebut wajar karena itu adalah gejala emosi yang terjadi ketika seseorang mengalami stres.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Konsumsi Makanan Manis pada Remaja di SMA Mandalahayu Bekasi

Uji *Chi-square* menemukan korelasi yang signifikan antara stres dan frekuensi remaja di SMA Mandalahayu Bekasi yang mengonsumsi makanan manis, dengan nilai $p < 0,001$. Konsisten dengan temuan Wiciyuhelma *et al.* (2021), dimana nilai p untuk penelitiannya adalah 0,048, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan perilaku mengonsumsi gula tambahan berhubungan. Karena korelasinya positif, masuk akal jika orang yang melaporkan merasa lebih stres juga mengonsumsi lebih banyak gula.

Karena glukosa adalah sumber energi utama otak, dan karena otak bekerja lebih keras dan menggunakan lebih banyak energi saat seseorang stres, hal ini bisa terjadi. Sebagai salah satu reaksi tubuh terhadap kekurangan nutrisi tertentu, stres dapat menyebabkan seseorang makan berlebihan terutama gula untuk mendapatkan glukosa dalam jumlah besar (Peters, 2019).

Hasil analisis pada penelitian ini diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 3,569. Jadi remaja SMA dengan tingkat stres berat mempunyai faktor resiko 3,569 kali memiliki pola konsumsi makanan manis yang sering dibandingkan dengan remaja SMA dengan tingkat stres ringan. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh emotional eating, beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stress atau depresi dengan emotional eating yang menyebabkan angka kelahiran obesitas (Lazarevich et al., 2016). Obesitas terjadi karena salah memilih makanan yaitu makanan tinggi gula, lemak, dan kurangnya aktivitas fisik terutama pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini. Hal yang menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan seseorang mengalami *emotional eating* dimana seseorang lebih banyak mengonsumsi makanan manis. Hal tersebut mempengaruhi pola makan Karena makan emosional.

Saat sedang stres, anak-anak dan orang dewasa lebih cenderung makan sedikit, sedangkan remaja lebih cenderung makan berlebihan (Debeuf et al., 2018). "*Comfort food*", atau makanan yang tinggi lemak dan gula, sering kali menjadi pilihan bagi remaja yang kesulitan makan berlebihan. Namun, Mohamed et al. (2020) menemukan bahwa di bawah tekanan, remaja mendambakan makanan manis. Ini adalah beberapa hasil dari makan emosional. Saat tubuh berada di bawah tekanan, hormon seperti adrenalin dan kortisol dilepaskan. Peningkatan kadar serotonin dapat mengurangi hormon stres ini. Neurotransmitter serotonin mengontrol suasana hati dan nafsu makan. Tryptophan digunakan dalam sintesis serotonin. Namun, karena bersaing dengan asam amino lain, penyerapan triptofan membutuhkan proses pencernaan yang panjang. Karbohidrat olahan, seperti gula, mempercepat konversi triptofan menjadi serotonin dalam tubuh. Makanan tinggi gula memiliki efek ini, sehingga orang yang stres dapat segera merasa lebih baik. Karena banyak orang percaya bahwa makan makanan manis

akan meningkatkan suasana hati dan menenangkan saraf mereka, teori ini terus berlanjut (Inam *et al.*, 2016).

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Mandalahayu Bekasi

Tabel 5.5 menampilkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa dari 59 orang yang melaporkan tingkat stres tinggi, 88,1% juga melaporkan kualitas tidur yang buruk. Dari 30 remaja yang melaporkan tingkat stres ringan, 44,1% juga melaporkan kualitas tidur yang buruk. Korelasi yang signifikan antara stres dan kualitas tidur siswa remaja ditemukan menggunakan uji *Chi-square*, dengan *p-value* 0,000 (kurang dari tingkat signifikansi = 0,05). Temuan penelitian ini menguatkan temuan Jumilia (2020), yang menemukan korelasi yang signifikan secara statistik (*p-value* 0,000) antara stres remaja dan kualitas tidur yang buruk. Demikian pula, penelitian Ratnaningtyas (2019) menemukan bahwa stres berdampak negatif terhadap kualitas tidur, dengan *P-Value* sebesar 0,016 ($\alpha = 0,05$) menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara keduanya.

Analisis tersebut menghasilkan nilai OR sebesar 9,342 (95% CI). Remaja dalam situasi stres tinggi 9,342 kali lebih mungkin melaporkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan rekan mereka yang stres ringan. Saat kita berada di bawah tekanan, tubuh kita melepaskan lebih banyak hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol, yang merangsang otak dan membuat kita lebih waspada dan terjaga. Kualitas tidur seseorang mungkin terganggu akibat hal ini. Pergeseran hormonal menyebabkan gangguan pada fase tidur NREM dan REM, yang menyebabkan sering terbangun di malam hari dan mimpi yang menakutkan. Tingkat stres siswa dapat memengaruhi seberapa baik mereka tidur (Shattuck, 2019).

Stres adalah reaksi psikologis tubuh yang terjadi sebagai akibat dari stres internal dan eksternal. Stres berdampak negatif pada kesehatan jika tidak segera ditangani (Ratnawati *et al.*, 2019). Kualitas tidur adalah kebutuhan tidur yang cukup, tidak hanya dari segi jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas

tidur meliputi durasi tidur, waktu tidur, frekuensi terbangun, kedalaman tidur dan kualitas tidur (Bessie *et al.*, 2021). Orang yang lelah sepanjang hari merasakan ketidaknyamanan pada tubuhnya di malam hari, sehingga membuat orang sulit untuk rileks dan tertidur. Beberapa responden mungkin tidak lelah dengan aktivitas sehari-hari, tetapi mereka mungkin masih kesulitan untuk bersantai karena melakukan hal yang sama berulang kali. Wicaksono (2019) menemukan bahwa meskipun tingkat stres berada dalam kisaran normal, kualitas tidur yang buruk masih mungkin terjadi karena responden merasa tidak berdaya untuk memperbaiki masalahnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seorang responden menderita kecemasan berlebihan, dia sulit tidur karena dia terus-menerus mengkhawatirkan sesuatu. Akibatnya, perhatian responden teralihkan dari pencapaian kualitas tidur yang optimal, dan responden berakhir dengan tidur di bawah standar.

42

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ditemukan bahwa beberapa pertanyaan pada kuesioner PSQI dibiarkan kosong oleh responden, mengakibatkan ukuran sampel yang lebih kecil selama pengumpulan data (kuesioner hilang). Karena para peneliti bersiap untuk informasi yang hilang, jumlah sampel yang tersedia untuk analisis tidak terpengaruh.
2. Adanya keterbatasan waktu pada saat pengambilan data pola konsumsi makanan manis yang menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) karena dilakukan pada saat waktu sudah mendekati bulan *Ramadhan* untuk meminimalisir perubahan pola makan responden.

D. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil karakteristik responden, mayoritas responden penelitian berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 51,1%. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 60%.
2. Persentase remaja di SMA Mandalahayu Bekasi dengan tingkat stres berat sebanyak 50,4% dan tingkat stres ringan sebanyak 49,6%.
3. Persentase remaja di SMA Mandalahayu Bekasi dengan pola konsumsi makanan manis sering sebanyak 65,2% dan pola konsumsi makanan manis jarang sebanyak 33,8%.
4. Persentase remaja di SMA Mandalahayu Bekasi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 65,9% dan kualitas tidur baik sebanyak 34,1%.
5. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola konsumsi makanan manis pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi dengan hasil p-value sebesar 0,001 dan OR sebesar 3,569.
6. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Mandalahayu Bekasi dengan hasil p-value sebesar 0,000 dan OR sebesar 9,342.

E. Saran

1. Bagi Institusi
 - a. Sebaiknya pihak sekolah melakukan bimbingan konseling kepada siswa/i yang mengalami tingkat stres berat agar tidak mengganggu fokus pada pembelajarannya.
 - b. Sebaiknya pihak sekolah memberikan edukasi mengenai batasan konsumsi gula berlebihan kepada siswa/i agar para siswa/i bisa lebih mengerti dampak yang akan terjadi ketika terlalu berlebihan saat mengonsumsi makanan manis.
 - c. Sebaiknya pihak sekolah lebih memperhatikan lagi siswa/i yang tertidur di dalam kelas pada saat jam pelajaran, dan memberikan edukasi mengenai kualitas tidur yang baik.
2. Bagi Responden

Sebaiknya responden yang memiliki tingkat stres berat lebih banyak berbagi cerita kepada orang-orang terdekatnya agar keadaannya lebih baik dan bisa membatasi konsumsi makanan manis agar tidak menyebabkan terkena penyakit tidak menular dikemudian hari, serta mulai menata jam tidur yang baik agar mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga saat menjalani aktivitas di esok hari akan lebih baik lagi.

3. ⁶ **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih mengkaji faktor faktor lain yang menyebabkan tingkat stres pada remaja, serta mengkaji lebih dalam pada alasan remaja mengkonsumsi makanan manis dan kualitas tidur yang buruk.

S1 Gizi_201902019_Elfira Rieffananda Saputri Ardiansyah-1

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | publikasi.ildikti10.id Internet Source | 1% |
| 2 | ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source | 1% |
| 3 | ejournal.unsrat.ac.id Internet Source | 1% |
| 4 | repository2.unw.ac.id Internet Source | 1% |
| 5 | jurnal.fkm.untad.ac.id Internet Source | 1% |
| 6 | repository.itekes-bali.ac.id Internet Source | 1% |
| 7 | repository.unhas.ac.id Internet Source | <1% |
| 8 | journal.ppnijateng.org Internet Source | <1% |
| 9 | es.scribd.com Internet Source | <1% |

| | | |
|----|---|------|
| 10 | eprints.umm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 11 | Submitted to Educational Service District 105 Student Paper | <1 % |
| 12 | online-journal.unja.ac.id Internet Source | <1 % |
| 13 | www.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 14 | ppjp.ulm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 15 | Submitted to Universitas Jember Student Paper | <1 % |
| 16 | scholar.unand.ac.id Internet Source | <1 % |
| 17 | digilib.unisayogya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 18 | www.coursehero.com Internet Source | <1 % |
| 19 | media.neliti.com Internet Source | <1 % |
| 20 | repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | Sarah Haibanissa, Titi Sulastri, Ratna Ningsih. "Dampak Bermain Game Online terhadap | <1 % |

Kualitas Tidur pada Remaja SMA", JKEP, 2022

Publication

22

Submitted to Universitas Sumatera Utara

Student Paper

<1 %

23

repository.umsu.ac.id

Internet Source

<1 %

24

123dok.com

Internet Source

<1 %

25

repository.upnvj.ac.id

Internet Source

<1 %

26

digilib.iainkendari.ac.id

Internet Source

<1 %

27

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

28

idoc.pub

Internet Source

<1 %

29

repository.uia.ac.id

Internet Source

<1 %

30

Refliny Yulia Fitri. "DETERMINAN KEJADIAN COMPOSITE INDEX OF ANTHROPOMETRIC FAILURE (CIAF) DI KABUPATEN SIJUNJUNG, PADANG PARIAMAN DAN PASAMAN BARAT", Human Care Journal, 2019

Publication

<1 %

31

eprints.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

32

ojs.akperaisiyahpadang.ac.id

Internet Source

<1 %

33

digilib.unila.ac.id

Internet Source

<1 %

34

docobook.com

Internet Source

<1 %

35

Submitted to Cita Hati Christian High School

Student Paper

<1 %

36

Submitted to John F. Kennedy Memorial High School

Student Paper

<1 %

37

Submitted to Swinburne University of Technology

Student Paper

<1 %

38

ejournal.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1 %

39

Rina Aprianti, Susilo Wulan, Elza Wulandari.
"KEJADIAN KELELAHAN KERJA SUBJEKTIF
PADA PERAWAT DITINJAU DARI MASA KERJA",
PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat,
2020

Publication

<1 %

- | | | |
|----|--|------|
| 40 | Shahibatul Hablaini, Raja Fitriana Lestari, Sekani Niriayah. "HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK SEKOLAH (KELAS IV DAN V) DI SD NEGERI 182 KOTA PEKANBARU", Jurnal Keperawatan Abdurrab, 2020 Publication | <1 % |
| 41 | Submitted to Universitas Nasional Student Paper | <1 % |
| 42 | eprints.ums.ac.id Internet Source | <1 % |
| 43 | garuda.kemdikbud.go.id Internet Source | <1 % |
| 44 | text-id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 45 | neuroversiti.com Internet Source | <1 % |
| 46 | Desta Bambangafira, Tuti Nuraini. "KEJADIAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS (EDS) DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2017 Publication | <1 % |
| 47 | Dharmawita Dharmawita, Dalfian Dalfian, Aprina Dwi Lestari. "Analisis Hubungan Stres Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa | <1 % |

Program Studi Kedokteran Fakultas
Kedokteran Universitas Malahayati Tahun
2020", MAHESA : Malahayati Health Student
Journal, 2021

Publication

48

Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Djunizar
Djamaludin. "HUBUNGAN PENGETAHUAN
DAN KOMUNIKASI PERAWAT DENGAN
PELAKSANAAN PERENCANAAN PULANG DI
RUANG RAWAT INAP RSUD ZAINAL ABIDIN
PAGARALAM WAY KANAN", Malahayati
Nursing Journal, 2019

Publication

<1 %

49

download.garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

<1 %

50

elearning.medistra.ac.id

Internet Source

<1 %

51

repository.stikeswiramedika.ac.id

Internet Source

<1 %

52

repository.ukwms.ac.id

Internet Source

<1 %

53

www.poltekkesjakarta3.ac.id

Internet Source

<1 %

54

www.theseus.fi

Internet Source

<1 %

55

zbook.org

<1 %

56

"1st Annual Conference of Midwifery", Walter de Gruyter GmbH, 2020

Publication

<1 %

57

I.A. Pascha Paramurthi, I Made Dhita Prianthara, Kadek Liza Widya Astari. "HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI DESA PENATIH", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021

Publication

<1 %

58

Niken Bayu Argaheni. "A Systematic Review : The Effects Of Pilates Exercise On Sleep Quality In Postpartum Women", Jurnal Kebidanan Midwiferia, 2021

Publication

<1 %

59

Yuliani Winarti, Monica Andriani. "HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL (INSTAGRAM) DENGAN PERILAKU SEKS BEBAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 SAMARINDA", Jurnal Dunia Kesmas, 2020

Publication

<1 %

60

ejournal.poltekkesaceh.ac.id

Internet Source

<1 %

61

lifestyle.bisnis.com

Internet Source

<1 %

| | | |
|----|---|------|
| 62 | m.medcom.id Internet Source | <1 % |
| 63 | repository.stikesmukla.ac.id Internet Source | <1 % |
| 64 | stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id Internet Source | <1 % |
| 65 | tao.wordpress.com Internet Source | <1 % |
| 66 | Muhammad Royani, Siti Fatimah, Reza Pahlevi. "LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRMA TERHADAP PERILAKU MEROKOK SISWA MADRASAH ALIYAH KELAS X", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2022 Publication | <1 % |
| 67 | Mutia Agustiani Moonti, Merissa Laora Heryanto, Moch. Didik Nugraha. "KORELASI TINGKAT STRES DAN POLA TIDUR DENGAN KEBUGARAN TUBUH MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES KUNINGAN", Journal of Midwifery Care, 2023 Publication | <1 % |
| 68 | alicia.concytec.gob.pe Internet Source | <1 % |
| 69 | digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 70 | id.kenkosokushin.com Internet Source | <1 % |
| 71 | id.wikihow.com Internet Source | <1 % |
| 72 | journal.unnes.ac.id Internet Source | <1 % |
| 73 | jurnal.unimus.ac.id Internet Source | <1 % |
| 74 | ms.hsahouston.org Internet Source | <1 % |
| 75 | repository.stikeswhb.com Internet Source | <1 % |
| 76 | repository.unib.ac.id Internet Source | <1 % |
| 77 | www.e-journal.stikesdutagama.ac.id Internet Source | <1 % |
| 78 | www.researchgate.net Internet Source | <1 % |
| 79 | yovia.com Internet Source | <1 % |
| 80 | Danes Davin Richard, Eko Kristanto Kunta Adjie. "Hubungan Gangguan Kecemasan dan Kualitas Tidur Remaja di SMA Santo Yosef | <1 % |

Selama Masa Pandemi Covid-19", Malahayati Nursing Journal, 2022

Publication

81

traderpsychology.blogspot.com

Internet Source

<1 %

82

Naryati Naryati, Ramdhaniyah Ramdhaniyah.
"FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI FAKULTAS
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2021",
Jurnal Mitra Kesehatan, 2021

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On