

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN SUMBANGAN TINGKAT KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAN 1 GRESIK

Anindita Kusuma Putri^{1*}, Bambang Wirjatmadi²

Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga^{1,2}

*Corresponding Author : anindita.kusuma.putri-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Gizi lebih termasuk salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja di Indonesia. Gizi lebih disebabkan ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi yang keluar dari tubuh. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat stres dan pola makan. Pola makan remaja saat ini mengalami pergeseran dimana cenderung suka konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan sumbangan tingkat konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 1 Gresik. Jenis penelitian ini observasional analitik dengan desain *case control*. Sampel terdiri dari 44 siswi yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok status gizi *overweight* dan status gizi normal. Sampel dipilih dengan acak menggunakan *simple random sampling*. Analisis penelitian menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi makanan total ($p=0,000$), tingkat konsumsi lemak makanan total ($p=0,001$), dan tingkat konsumsi karbohidrat makanan total ($p=0,011$) dengan status gizi. Sementara itu, tidak ada hubungan antara tingkat stres ($p=0,160$), tingkat konsumsi protein makanan total ($p=0,329$), sumbangan energi *fast food* ($p=0,620$), sumbangan protein *fast food* ($p=0,917$), sumbangan lemak *fast food* ($0,820$), dan sumbangan karbohidrat *fast food* ($p=0,367$) dengan status gizi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah berlebihnya asupan energi, lemak, dan karbohidrat dapat menyebabkan peningkatan status gizi pada remaja putri. Sebaiknya remaja putri memiliki batasan dalam konsumsi *fast food* serta menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Kata kunci : remaja, status gizi, tingkat konsumsi *fast food*, tingkat stres

ABSTRACT

Overnutrition is one of the prevalent nutritional issues among adolescents in Indonesia. Overnutrition is caused by an imbalance between energy intake and energy expenditure. This condition is influenced by several factors, such as stress levels and eating habits. Adolescent eating habits have shifted towards a preference for fast food consumption. The aim of this study is to analyze the relationship between stress levels and the contribution of fast food consumption to nutritional status among female high school students at SMA Negeri 1 Gresik. This study is an observational analytic study with a case-control design. The sample consisted of 44 students divided into two groups: the overweight group and the normal nutritional status group. The sample was randomly selected using simple random sampling. The analysis was conducted using the chi-square test. The results showed a significant relationship between total energy intake ($p=0.000$), total fat intake ($p=0.001$), and total carbohydrate intake ($p=0.011$) with nutritional status. Meanwhile, there was no relationship between stress levels ($p=0.160$), total protein intake ($p=0.329$), the contribution of fast food energy ($p=0.620$), the contribution of fast food protein ($p=0.917$), the contribution of fast food fat ($p=0.820$), and the contribution of fast food carbohydrates ($p=0.367$) with nutritional status. The conclusion of this study is that excessive intake of energy, fat, and carbohydrates can lead to an increased nutritional status among adolescent girls. Therefore, it is advisable for adolescent girls to limit fast food consumption and adopt a healthy lifestyle according to balanced nutritional guidelines.

Keywords : adolescent, fast food consumption level, nutritional status, stress level

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Isroani et al., 2023). Menurut WHO (2022), remaja berusia 10-19 tahun, sementara Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 menetapkan usia 10-18 tahun. Pada masa ini, optimalisasi asupan zat gizi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja (Sunarti, 2022). Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat berimplikasi pada terjadinya masalah gizi (Ratnasari et al., 2018).

Gizi lebih termasuk salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja di Indonesia. Gizi lebih merupakan suatu kondisi dimana terdapat kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak oleh tubuh (Wijaya et al., 2020). Masalah gizi lebih terdiri dari *overweight* (kegemukan) dan obesitas. Hampir di seluruh dunia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan (Rahmad, 2019). Meningkatnya angka gizi lebih secara global di seluruh dunia dianggap sebagai akibat dari beberapa faktor seperti peningkatan konsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula, tetapi rendah vitamin dan mineral (Rikandi & Elvisa, 2020).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi gizi lebih di Indonesia mengalami peningkatan dari 7,3% pada 2013 menjadi 13,5% pada 2018. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di Jawa Timur sebesar 16,38% dan di Kabupaten Gresik sebesar 23,21%. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al. (2022) juga memperoleh hasil jika prevalensi status gizi lebih pada remaja putri SMA di Kabupaten Gresik sebesar 17,80%. Angka ini menunjukkan jika Kabupaten Gresik memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja yang lebih besar dibandingkan dengan Provinsi Jawa Timur. Kegemukan dan obesitas pada remaja termasuk salah satu masalah yang perlu diperhatikan karena 80% berpotensi untuk mengalami obesitas pada saat dewasa (Wulandari et al., 2016).

Stres merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi remaja. Meningkatnya angka stres pada remaja dapat disebabkan oleh tuntutan akademik, konflik pertemanan, tekanan dari keluarga, serta masalah finansial. Rata-rata penyebab stres yang dialami oleh remaja SMA disebabkan karena tingginya beban tugas yang diberikan, ujian yang mendadak, tuntutan dari ekstrakurikuler, serta kurangnya dukungan sosial baik dari orang tua, guru, maupun teman (Ramadhani & Hendrati, 2019). Lingkungan sekolah seringkali menjadi penyebab utama sumber stres bagi remaja karena sebagian besar waktu mereka berada dalam lingkungan tersebut (Rosanti et al., 2022).

Pada saat keadaan stres, tubuh akan merangsang peningkatan hormon kortisol yang secara signifikan dapat mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan (Chao et al., 2017). Konsumsi makanan yang bertujuan untuk menghilangkan beban berat dan mengarah pada pola makan yang salah merupakan bentuk dari perubahan perilaku makan yang disebut sebagai *emotional eating*. Jika kebiasaan ini dipertahankan dalam jangka waktu yang lama maka dapat berpengaruh terhadap perubahan berat badan dan juga status gizi (Wijayanti et al., 2019).

Perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh teknologi dan informasi juga berperan dalam masalah gizi remaja. Pola makan remaja mengalami pergeseran dimana mereka cenderung lebih suka konsumsi makanan berlemak, manis, dan cepat saji (Widianto et al., 2017). Dalam tiga dekade terakhir, persentase asupan kalori dari makanan cepat saji telah meningkat sebanyak lima kali pada remaja (Sitorus et al., 2020). Perubahan pola makan ini menyebabkan penurunan tingkat konsumsi buah-buahan dan sayuran (Rahmalia & Karjoso, 2023).

Makanan cepat saji atau *fast food* merupakan jenis makanan yang banyak diminati oleh remaja karena mudah dikemas, praktis, memiliki pengolahan sederhana, serta dapat dinikmati

dalam waktu singkat (Rahmalia & Karjoso, 2023). Pada umumnya, *fast food* merupakan makanan yang banyak mengandung kalori, lemak, natrium, dan gula, tetapi memiliki kandungan serat kasar, vitamin A, kalsium, asam karbonat, dan asam folat yang rendah (Mardiana et al., 2020). Akumulasi kalori, lemak, dan natrium yang berlebihan dalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit degeneratif, salah satunya seperti obesitas (Yetmi et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan sumbangan tingkat konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Gresik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *case control*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Gresik pada bulan April-Mei 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswi di SMA Negeri 1 Gresik yang berusia 15-18 tahun sebanyak 537 orang yang terdiri dari 275 siswi kelas X dan 262 siswi kelas XI. Sampel penelitian sebanyak 22 siswi berstatus gizi *overweight* dan 22 siswi berstatus gizi normal. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres, tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari makanan total, serta sumbangan tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari *fast food*. Sementara itu, variabel tetap dalam penelitian ini adalah status gizi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital dan microtoise untuk mengukur status gizi, kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, dan kuesioner Food Recall 2 x 24 jam (weekdays & weekend) untuk mengukur tingkat konsumsi makanan total dan sumbangan tingkat konsumsi *fast food*. Penelitian ini telah mendapat sertifikat layak etik yang telah disetujui oleh Komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor 99/EA/KEPK/2024. Data yang diperoleh kemudian dianalisis univariat untuk mendeskripsikan gambaran setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar dua variabel. Teknik analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan menggunakan *software* IBM SPSS 21.

HASIL

Karakteristik Usia Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 1 Gresik berusia 15-18 tahun yang tergolong dalam remaja putri. Distribusi responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Usia (Tahun)	Status Gizi Overweight		Status Gizi Normal	
	n	%	n	%
15	3	13,6	2	9,1
16	12	54,5	7	31,8
17	6	27,3	12	54,5
18	1	4,5	1	4,5
Total	22	100	22	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 dan 17 tahun. Pada kelompok status gizi *overweight* terdapat 12 responden (54,5%) berusia 16 tahun, sedangkan pada kelompok status gizi normal terdapat 12 responden (54,5%) berusia 17 tahun.

Tingkat Stres

Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Tingkat stres dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu stres berat, sedang, dan ringan. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Stres Siswi SMAN 1 Gresik

Tingkat Stres	Status Gizi Overweight		Status Gizi Normal		p-value
	n	%	n	%	
Stres Berat	5	22,7	4	18,2	0,160
Stres Sedang	15	68,2	11	50,0	
Stres Ringan	2	9,1	7	31,8	
Total	22	100	22	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang. Pada kelompok status gizi *overweight* terdapat 15 responden (68,2%) mengalami stres sedang dan pada kelompok status gizi normal terdapat 11 responden (50,0%) mengalami stres sedang pula. Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,160 ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik.

Tingkat Konsumsi Makanan Total

Tingkat konsumsi merupakan perbandingan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dalam bentuk persen (%). Pada penelitian ini, tingkat konsumsi diperoleh melalui wawancara food recall 2 x 24 jam (weekdays & weekend) untuk mengetahui jumlah seluruh makanan yang dikonsumsi responden. Selanjutnya, hasil diolah menggunakan software Nutrisurvey dan dibandingkan dengan AKG 2019.

Tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari makanan total diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu lebih ($> 110\%$ AKG), normal (80-110% AKG), dan defisit ($< 80\%$ AKG). Distribusi responden berdasarkan tingkat konsumsi makanan total dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Konsumsi Makanan Total Siswi SMAN 1 Gresik

Tingkat Makanan Total	Konsumsi	Status Gizi Overweight		Status Gizi Normal		p-value
		n	%	n	%	
Energi						
Lebih		13	59,1	1	4,5	0,000
Normal		7	31,8	12	54,5	
Defisit		2	9,1	9	40,9	
Total		22	100	22	100	
Protein						
Lebih		7	31,8	9	40,9	0,329
Normal		11	50,0	12	54,5	
Defisit		4	18,2	1	4,5	
Total		22	100	22	100	
Lemak						
Lebih		16	72,7	4	18,2	0,001
Normal		5	22,7	13	59,1	
Defisit		1	4,5	5	22,7	
Total		22	100	22	100	
Karbohidrat						
Lebih		2	9,1	0	0	0,011
Normal		12	54,5	5	22,7	
Defisit		8	36,4	17	77,3	
Total		22	100	22	100	

Tingkat konsumsi energi makanan total pada kelompok status gizi *overweight* sebagian besar tergolong dalam kategori lebih, yaitu sebanyak 13 responden (59,1%). Sedangkan, pada kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori normal, yaitu sebanyak 12 responden (54,5%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi makanan total dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik. Tingkat konsumsi protein makanan total pada kelompok status gizi *overweight* dan kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori normal, yaitu berturut-turut sebanyak 11 responden (50,0%) dan 12 responden (54,5%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,329 ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein makanan total dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik.

Tingkat konsumsi lemak makanan total pada kelompok status gizi *overweight* sebagian besar tergolong dalam kategori lebih, yaitu sebanyak 16 responden (72,7%). Sedangkan, pada kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori normal, yaitu sebanyak 13 responden (59,1%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak makanan total dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik. Tingkat konsumsi karbohidrat makanan total pada kelompok status gizi *overweight* sebagian besar tergolong dalam kategori normal, yaitu sebanyak 12 responden (54,5%). Sedangkan, pada kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori defisit, yaitu sebanyak 17 responden (77,3%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat makanan total dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik.

Sumbangan Tingkat Konsumsi *Fast Food*

Fast food merupakan salah satu jenis makanan yang berpengaruh terhadap tingkat konsumsi gizi makanan total responden. Pada penelitian ini, tingkat konsumsi *fast food* diperoleh melalui hasil wawancara food recall 2 x 24 jam (weekdays & weekend). Selanjutnya, hasil diolah menggunakan *software* Nutrisurvey dan dibandingkan dengan konsumsi makanan total untuk dilihat persentase besar sumbangan setiap zat gizi *fast food* terhadap zat gizi makanan total.

Besar sumbangan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari *fast food* terhadap makanan total diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi [$>$ (mean + SD)], sedang [antara (mean - SD) sampai (mean + SD)], dan rendah [$<$ (mean - SD)]. Nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) sumbangan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dari *fast food* terhadap makanan total dapat dilihat pada Tabel 4. Selanjutnya, distribusi responden berdasarkan sumbangan tingkat konsumsi *fast food* dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 4. Rata-Rata dan Standar Deviasi Sumbangan Zat Gizi *Fast Food* terhadap Makanan Total

Zat Gizi	Status Gizi Overweight		Status Gizi Normal	
	Mean (%)	SD (%)	Mean (%)	SD (%)
Energi (kkal)	41	16	36	14
Protein (g)	51	29	38	18
Lemak (g)	51	23	45	15
Karbohidrat (g)	32	14	31	14

Sumbangan tingkat konsumsi energi *fast food* pada kelompok status gizi *overweight* dan kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori sedang, yaitu berturut-turut sebanyak 14 responden (63,6%) dan 11 responden (50,5%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,620 ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara sumbangan tingkat konsumsi energi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik. Sumbangan tingkat konsumsi protein *fast food* pada kelompok status gizi *overweight* dan kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori sedang, yaitu berturut-turut sebanyak 17 responden (77,2%) dan 16 responden (72,7%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,917 ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumbangan tingkat konsumsi protein *fast food* dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik.

Tabel 5. Sumbangan Tingkat Konsumsi *Fast Food* Siswi SMAN 1 Gresik

Sumbangan Konsumsi Fast Food	Tingkat	Status Gizi Overweight		Status Gizi Normal		p-value
		n	%	n	%	
Energi						
	Tinggi	3	13,6	5	22,7	0,620
	Sedang	14	63,6	11	50,5	
	Rendah	5	22,7	6	27,3	
Total		22	100	22	100	
Protein						
	Tinggi	2	9,1	2	9,1	0,917
	Sedang	17	77,2	16	72,7	
	Rendah	3	13,6	4	18,2	
Total		22	100	22	100	
Lemak						
	Tinggi	5	22,7	4	18,2	0,820
	Sedang	13	59,1	15	68,2	
	Rendah	4	18,2	3	13,6	
Total		22	100	22	100	
Karbohidrat						
	Tinggi	3	13,6	4	18,2	0,367
	Sedang	17	77,3	13	59,1	
	Rendah	2	9,1	5	22,7	
Total		22	100	22	100	

Sumbangan tingkat konsumsi lemak *fast food* pada kelompok status gizi *overweight* dan kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori sedang, yaitu berturut-turut sebanyak 13 responden (59,1%) dan 15 responden (68,2%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,820 ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumbangan tingkat konsumsi lemak *fast food* dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik. Sumbangan tingkat konsumsi karbohidrat *fast food* pada kelompok status gizi *overweight* dan kelompok status gizi normal sebagian besar tergolong dalam kategori sedang, yaitu berturut-turut sebanyak 17 responden (77,3%) dan 13 responden (59,1%). Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,367 ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumbangan tingkat konsumsi karbohidrat *fast food* dengan status gizi pada remaja putri SMAN 1 Gresik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Usia Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden baik dari kelompok status gizi *overweight* maupun kelompok status gizi normal berturut-turut berusia 16 dan 17 tahun sehingga masih tergolong dalam remaja. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja dikenal menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Pada masa ini, mereka biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali mencoba hal-hal baru untuk memenuhi rasa penasaran tersebut. Seperti halnya

dalam pemilihan makanan, mereka juga cenderung untuk suka konsumsi makanan-makanan baru yang dianggap menarik serta sesuai dengan perubahan gaya hidup saat ini. Adanya ketidaksesuaian antara asupan dengan kebutuhan dapat menyebabkan pembentukan pola makan yang kurang tepat sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan status gizi pada remaja.

Tingkat Stres

Stres merupakan kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan yang berada dari dalam diri maupun lingkungan (Andriyani, 2019). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang. Hasil uji korelasi menggunakan chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik ($p = 0,160$). Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi dapat disebabkan karena adanya perbedaan kemampuan adaptasi dan perilaku *coping stress* yang dimiliki oleh setiap individu. *Coping stress* dapat bersifat positif atau negatif. Setiap individu memiliki bentuk *coping stress* yang berbeda, tergantung dari jenis kelamin, kecerdasan umur, kepribadian, hingga faktor genetik (Sitepu & Nasution, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrainy et al. (2023) bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kalasan Yogyakarta ($p = 0,627$). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Andi Yulinda et al. (2019) juga menunjukkan jika tidak terdapat hubungan antara stres dengan status gizi ($p = 0,746$). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Bitty et al. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan status gizi remaja di SMPN 2 Manado. Begitu pula dengan penelitian Isramilda (2019) yang menunjukkan terdapat hubungan antara stres dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Batam. Hal tersebut karena terdapat perbedaan pengaturan emosi pada masing-masing individu sehingga memungkinkan mereka untuk dapat mengelola stres tanpa mempengaruhi kebiasaan makan yang dimiliki.

Tingkat Konsumsi Makanan Total

Energi merupakan total jumlah kalori yang berasal dari karbohidrat, protein, dan lemak. Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi makanan total dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik ($p = 0,000$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami et al. (2020) bahwa terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi di SMP IT Iqra Kora Bengkulu Tahun 2020 ($p = 0,028$) dimana dari hasil perhitungan nilai OR juga menunjukkan jika responden yang memiliki kecukupan energi tidak baik berisiko 3,4 kali lebih besar memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan responden yang memiliki kecukupan energi yang baik. Selain itu, penelitian Lugina et al. (2021) juga menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian overweight di SMAN 2 Tasikmalaya ($p = 0,029$). Menurut Fitriani et al. (2020), kelebihan energi akan disintesis menjadi lemak dalam tubuh dan apabila lemak yang tersimpan tidak digunakan maka dapat menyebabkan penimbunan lemak sehingga mengakibatkan kegemukan atau obesitas.

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein makanan total dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik ($p = 0,329$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fakri & Jananda (2021) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019 ($p = 0,068$). Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2022) juga menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi di SMAN 1 Kendal ($p = 0,848$). Namun, hasil ini

berbeda dengan penelitian Khoerunisa & Istianah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja ($p = 0,001$).

Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang berperan sebagai cadangan energi. Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak makanan total dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik ($p = 0,001$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khoerunisa & Istianah (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi pada remaja di SMP PGRI 12 Kota Bogor ($p = 0,003$) dimana dari hasil perhitungan nilai OR juga menunjukkan jika responden yang memiliki asupan lemak baik memiliki kemungkinan 3,4 kali lebih besar untuk berstatus gizi tidak baik dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan lemak tidak baik. Menurut Wanggai (2023), makanan berlemak akan memberikan kontribusi energi yang lebih besar karena makanan tinggi lemak mengandung dua kali kalori dibandingkan dengan protein. Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro yang berperan sebagai penghasil energi utama bagi tubuh. Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat makanan total dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik ($p = 0,011$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rarastiti (2023) dengan status gizi ($p = 0,000$). Selain itu, penelitian Surbakti (2019) juga menunjukkan terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dan status gizi pelajar ($p = 0,004$). Menurut Rorimpandei et al. (2020), konsumsi karbohidrat berlebih dapat meningkatkan risiko obesitas karena karbohidrat yang tidak digunakan dalam mekanisme basal akan diubah menjadi jaringan lemak tubuh.

Sumbangan Tingkat Konsumsi *Fast Food*

Fast food merupakan makanan yang umumnya mengandung tinggi protein, kalori (terutama lemak dan gula sederhana), garam, bumbu masak, zat pengawet dan pewarna, tetapi rendah serat (Setyawati & Rimawati, 2016). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sumbangan tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat *fast food* terhadap makanan total yang sedang. Hasil uji korelasi chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumbangan tingkat konsumsi energi ($p = 0,620$), protein ($p = 0,917$), lemak ($p = 0,820$), dan karbohidrat ($p = 0,367$) *fast food* dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik. Tidak adanya hubungan antara sumbangan tingkat konsumsi *fast food* dengan status gizi dapat disebabkan karena mayoritas responden mengonsumsi variasi jenis *fast food* yang hampir sama. Sebagian besar waktu mereka berada pada lingkungan sekolah sehingga jenis makanan yang dikonsumsi menyesuaikan dengan menu makanan yang dijual di kantin sekolah. Selain itu, adanya pengaruh pola makan dengan jenis makanan yang tidak beragam serta kurangnya aktivitas fisik juga berperan dalam menentukan status gizi (Harahap et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan jika tidak terdapat hubungan antara tingkat stres, tingkat konsumsi protein makanan total, dan sumbangan tingkat konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik. Namun, terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi, lemak, dan karbohidrat makanan total dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Gresik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh responden penelitian yang telah melancarkan proses pengambilan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6.
- Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2017). Stress, Cortisol, and other Appetite-related Hormones: Prospective Prediction of 6-Month Changes in Food Cravings and Weight. *Obesity*, 25(4), 713–720.
- Fakri, S., & Jananda, I. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Santri di Pesantren Falah Meulaboh Tahun 2019. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(7), 194–203.
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(02), 45–51.
- Hasanah, Z., Sholihah, D. M., & Supriatiningrum, D. N. (2022). The Relationship of Nutritional Knowledge, Body Image And Fast Food Consumption with The Nutritional Status of Adolescent Women in SMA District Gresik. *Ghidza Media Journal*, 4(1), 45–57.
- Istramilda. (2019). Hubungan Stres dengan Obesitas pada Siswa-Siswi Kelas XII di SMAN 3 Batam Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(2), 73–80.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P.H., & Karim, A.R. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Solok: Mitra Cendekia Media
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51–61.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa Sma Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313.
- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279–283.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17.
- Rahmad, A. H. Al. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Da sar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76.
- Rahmalia, V., & Karjoso, T. . (2023). Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja: Literature Review. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(9), 1753–1759.
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 4(2), 177–181.
- Rarastiti, C. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(1), 30–34.
- Ratnasari, D., Merawati, D., & Andiana, O. (2018). Gaya Hidup Sehat Remaja Putri di

- SMAN 2 Batu. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 100–115.
- Rikandi, M., & Elvisa, F. Y. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih dalam Wabah Covid-19 pada Mahasiswa Akper Aisyiyah Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera*, 3(1), 358–364.
- Rorimpandei, C., Kapantow, N., & Malonda, N. (2020). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Kayuwi dan Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal KESMAS*, 9(4), 125–130.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583.
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275–284.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68–83.
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17.
- Sunarti, A. (2022). Penyuluhan tentang Dampak Anemia pada Remaja di SMKN 6 Palu. *JMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 77–84.
- Surbakti, L.B. (2019). *Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Kalsium dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Advent Lubuk Pakam*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi.
- Syahrainy, Khasana, T. M., & Septriana. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal of Nutrition*, 2(2), 56–65.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279–286.
- Wanggai, R. I. (2023). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Penerima Beasiswa Kota Jayapura Di UKSW*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.
- WHO. (2022). *Adolescent Health*.
- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 16–22.
- Wijaya, U. L., Widjanarko, B., & Indraswari, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Berisiko Gizi Lebih pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 426–431.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1.
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–13.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 24–47.
- Yulinda, A., Suriyany, D., & Suciaty, S. (2019). Analisis Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Siswa SD Di Kota Palu. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 6–11.