

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN ASUPAN  
ENERGI DAN LEMAK PADA REMAJA DI SMK KESDAM  
IV/DIPONEGORO MAGELANG**

**SKRIPSI**



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh:

**REZA OCTAVIA**  
**J 310 170 047**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2022**

**ABSTRAK**

**REZA OCTAVIA J310170047**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK  
PADA REMAJA DI SMK KESDAM IV DIPONEGORO MAGELANG**

**Pendahuluan :** Stres akademik pada remaja terjadi karena adanya tuntutan akademik berupa tekanan belajar, kelebihan beban belajar, kekhawatiran atas peringkat, ekspektasi terhadap diri sendiri, dan timbulnyanya perasaan tidak yakin terhadap diri yang dapat menyebabkan meningkatnya stres akademik yang dapat berdampak pada perubahan asupan makan remaja sehingga menjadi *over eating* atau *under eating* serta berhubungan pada pemenuhan asupan energi dan lemak harian.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dengan jumlah sampel 55 responden yang dipilih dengan cara *Simple Random Sampling*. Data tingkat stres akademik diperoleh menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale Adolescent* (ESSA), data asupan energi dan lemak menggunakan Formulir *Food Record* 24 jam selama 3 hari dan pengisian dilakukan secara online dengan mengirimkan *link Googleform* melalui *Whatsapp group*. Analisis data menggunakan *Pearson Product Moment*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat stres akademik sedang (85,5%), stres akademik berat (9,1%) dengan asupan energi kurang (81,8) dan asupan lemak kurang (38,2%) serta asupan lemak lebih (16,4%). Tidak terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi ( $p=0,571$ ) dan tidak terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan asupan lemak ( $p=0,837$ ) pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

**Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. Diharapkan responden dapat meningkatkan manajemen stres dan menjaga asupan makan khususnya pada asupan energi dan lemak.

**Kata Kunci :** asupan energi, asupan lemak, remaja, tingkat stres akademik.

**ABSTRACT**

**REZA OCTAVIA J310170047**

**CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS WITH ENERGY AND FAT INTAKE IN ADOLESCENTS AT SMK KESDAM IV/DIPONEGORO MAGELANG**

**Introduction:** Academic stress in adolescents occurs due to academic demand in the form of pressure from study, workload, worry about grades, self-expectations and despondency that can cause an increase in academic stress levels that has an impact on changes in adolescents' food intake, leading to overeating or undereating and related to the fulfillment daily intake of energy and fat.

**Objective:** This study aimed to analyze the correlation between academic stress levels with energy and fat intake in adolescents at SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

**Methodology:** This study belonged to observational analytic study with a cross sectional design, involving 55 subjects from 11 grades of SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. The sampling technique used was simple random sampling method. Data retrieval of academic stress level were taken using the Educational Stress Scale Adolescent (ESSA) questionnaire, data energy and fat intake were taken using a 24-hour food record form for 3 days and filling was done online by sending a Googleform link via WhatsApp group. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment.

**Results:** The result of this study showed that the respondents had moderate levels of academic stress (85,5%), severe academic stress (9,1%) with less energy intake (81,1%) and less fat intake (38,2%) and excess fat intake (16,4%). There was no correlation between academic stress levels with energy intake ( $p=0,571$ ) and there was no correlation between academic stress levels and fat intake ( $p= 0,837$ ) in adolescents at SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

**Conclusion:** There was no correlation between academic stress levels with energy and fat intake in adolescents at SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. It is expected that respondents can increase their knowledge of stress management and maintain food intake, especially on energy and fat intake.

**Keywords:** adolescents, educational stress level, energy intake, fat intake

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK  
PADA REMAJA DI SMK KESDAM IV/DIPONEGORO MAGELANG**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi di

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:



REZA OCTAVIA  
J 310 170 047

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2022

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak pada Remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang**” adalah hasil dari pekerjaan saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana baik dalam lingkungan Universitas Muhammadiyah Surakarta maupun diperguruan tinggi lain serta belum pernah dipublikasikan. Menurut pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis untuk diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis menjadi pedoman dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan.

Surakarta, Agustus 2022

Penulis



Reza Octavia

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak pada Remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang

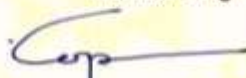
Nama Mahasiswa : Reza Octavia

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 170 047

Telah disetujui untuk diuji dalam ujian skripsi oleh Tim penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 6 Agustus 2022

Surakarta, 6 Agustus 2022


Menyetujui,  
Pembimbing



Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD  
NIK. 19750331 200604 2 009

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



  
Pramudya Kurnia, STP, M.Agr  
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:  
HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK  
PADA REMAJA DI SMK KESDAM IV/DIPONEGORO MAGELANG




Oleh:  
REZA OCTAVIA  
J310170047

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal:  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

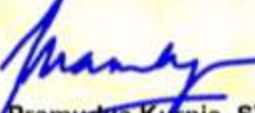
Pembimbing

  
Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD  
NIK. 19750331 200604 2 009


Penguji I : Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD  
Penguji II : Siti Zulaekah A, M.Si  
Penguji III : Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS

()  
()  
()

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi

  
Pramudya Kurnia, STP., M.Agr  
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes  
NIK/NIDN: 750/06-2011-7301

## MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Qs. Al-Baqarah: 286)

“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”

(Qs. Ali Imran: 173)

“Apa saja diantara rahmat Allah yang dianugerahkan kepada manusia, maka tidak ada yang dapat menahannya, dan apa saja yang ditahan-Nya maka tidak ada yang sanggup untuk melepaskannya setelah itu. Dan Dialah Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana.”

(Qs. Fatir: 2)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya dan atas doa serta dukungan orang-orang tercinta sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Drs. Bibit Riyadi dan Ibu Budiyarti yang selalu memberikan motivasi serta dukungan dan doa untuk saya agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Pembimbing skripsi Ibu Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD., yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi kepada saya selama penyusunan skripsi ini.
3. Kedua kakak tercinta, Rifqi Nur Oktvianto dan Ayu Saputri, S.Sn., yang selalu memberikan motivasi serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Sahabat saya Kholifatus Sofiana Aprilia, Astrid Wahyu Prihasinta, dan Oliviano Carolis yang selalu memberikan bantuan, dukungan, semangat dan motivasi kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Diri sendiri yang telah berusaha dan bertahan sampai skripsi ini selesai.

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Reza Octavia

Tempat/Tanggal Lahir : Klaten, 30 Oktober 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Cempaka Gg. Penyu RT01/RW05 (Ngepos) Kelurahan  
Klaten, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.

Riwayat Pendidikan : 1. TK Kartika III-52 Klaten (2005)  
2. SDN 4 Klaten (2011)  
3. SMPN 1 Klaten (2014)  
4. SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang (2017)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak pada Remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang" untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S.ST., Ftr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Titik Susilowati SKM, M.Gizi, RD selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh ketelitian dan kesabaran kepada penulis selama penyusunan skripsi.
5. Terima Kasih kepada kedua Orang Tua, Kakak, dan Keluarga yang selalu memberikan semangat, doa, dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis, sehingga diperlukan kritik dan saran yang membangun untuk penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya dalam bidang ilmu gizi.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.*

Surakarta, Agustus 2022

Penulis

  
Reza Octavia

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT .....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	5
B. Kerangka Teori .....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
B. Kode Etik Penelitian .....	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
E. Jenis Variabel Penelitian .....	34
F. Definisi Operasional .....	34
G. Prosedur Penelitian .....	35
H. Diagram Penelitian .....	37
I. Pengolahan Data .....	37
J. Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum .....	41
B. Hasil dan Pembahasan .....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	29
Gambar 2.2 Kerangka konsep .....	30
Gambar 3.1 Diagram penelitian .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Makanan Tinggi Energi.....	21
Tabel 2.2 Daftar Makanan Tinggi Lemak.....	22
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	34
Tabel 3.3 Kategori Tingkat Stres .....	38
Tabel 3.4 Kategori Asupan Energi .....	38
Tabel 3.5 Kategori Asupan Lemak.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin .....	42
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Akademik .....	42
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia .....	43
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia dengan Tingkat Stres Akademik .....	43
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Stres Akademik .....	44
Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Asupan Energi.....	46
Tabel 4.7 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Asupan Lemak.....	48
Tabel 4.8 Distribusi Asupan Energi Berdasarkan Tingkat Stres Akademik.....	49
Tabel 4.9 Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Asupan Energi.....	49
Tabel 4.10 Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Tingkat Stres Akademik .....	51
Table 4.11 Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Asupan Lemak.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Informed Consent Penelitian .....	63
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden .....	65
Lampiran 3. Kuesioner Identitas Responden.....	66
Lampiran 4. Kuesioner Tingkat Stres Akademik.....	67
Lampiran 5. Formulir Food Record 24 Jam .....	69
Lampiran 6. Kode Etik.....	70
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian .....	71
Lampiran 8. Hasil Output SPSS .....	79
Lampiran 9. Foto Lingkungan Sekolah, Asrama, dan Penyediaan Makanan.....	83
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	85