

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum**

Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang beralamat di Jl. Urip Sumoharjo No.48 RT 005/RW 05 Wates, Kota Magelang merupakan sekolah tertua di Jawa Tengah yang mempunyai program studi keperawatan. Sekolah ini dulunya bernama Sekolah Perawat Kesehatan atau SPK Kesdam IV/Diponegoro yang berdiri pada 23 April 1981 kemudian berdasarkan keputusan nomor: B/12/I/2009 SPK berubah menjadi SMK. Pada tahun 2011 SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang membuka program studi baru yaitu analis kesehatan. Sekolah ini telah terakreditasi A dan berstandar ISO 9001:2015.

SMK Kesdam IV/Diponegoro memiliki lahan praktik di Rumah Sakit TK.II dr. Soedjono Magelang, RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, Laboratorium Klinik Prodia, Laboratorium Kesehatan Masyarakat Kabupaten Magelang, Laboratorium Kesehatan Daerah Kota Magelang. Lulusan sekolah ini mempunyai prospek kerja di rumah sakit, laboratorium, klinik dokter, Tentara Nasional Indonesia (TNI), Polri, homecare, dan studi lanjutan ke perguruan tinggi. Sekolah ini memiliki berbagai macam ekstrakurikuler yaitu marchingband atau drumband sebagai ekstrakurikuler wajib, bola voli, pramuka, PMR, rebana, paskaraka (paskibra sekolah), taekwondo, MTQ, seni tari, dan jurnalistik atau karya ilmiah remaja (KIR). Fasilitas yang tersedia di SMK Kesdam IV/Diponegoro adalah asrama wajib bagi siswa, laboratorium keperawatan, laboratorium kimia, laboratorium hematologi, laboratorium mikrobiologi, laboratorium imunologi, laboratorium komputer, perpustakaan, dan hotspot area.

#### **B. Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dengan responden kelas 11 sebanyak 55 orang pada bulan Mei – Juni 2022. Responden dipilih

karena dinilai memiliki beban akademik yang cukup tinggi karena padatnya kegiatan dan diwajibkan untuk asrama.

### 1. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Gambaran distribusi responden menurut jenis kelamin pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki – laki	15	27,3
Perempuan	40	72,7
Jumlah	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

**Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Akademik**

Jenis Kelamin	Tingkat Stres Akademik						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		N	%
	n	%	N	%	n	%		
Laki-laki	1	6,7	14	93,3	0	0	15	100
perempuan	2	5	33	82,5	5	12,5	40	
<b>TOTAL</b>	3	5,5	47	85,5	5	9	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan data penelitian didapatkan hasil distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 55 responden frekuensi jenis kelamin paling besar adalah perempuan yaitu sebanyak 40 responden. Total responden perempuan dalam penelitian ini yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 82,5% dari keseluruhan responden (laki-laki dan perempuan) yang mengalami stres berat seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan persentase 12,5%. Jenis kelamin berpengaruh terhadap terjadinya stres pada seseorang dan stres pada perempuan lebih sering terjadi (Mijoc, 2009). Laki – laki maupun perempuan memiliki kriteria stres yang sama namun perempuan akan lebih mudah merasa cemas, timbul perasaan bersalah, mengalami gangguan tidur, dan gangguan makan (Suminarsis, 2009). Hasil penelitian Putri (2014) mengenai prevalensi stres menunjukkan mayoritas yang mengalami stres adalah perempuan.

Penelitian Gyllensten (2005) menyatakan bahwa jenis kelamin termasuk dalam karakteristik demografi yang memiliki peran terhadap stres. Meskipun terpapar oleh stressor yang sama namun dapat terjadi perbedaan tingkat keparahan tingkat stres terkait jenis kelaminnya. Penelitian terhadap 315 remaja oleh Charbonneau (2009) menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan indikator yang signifikan dari reaksi emosional dan perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding laki-laki. Respon stres yang berbeda antar perempuan dan laki-laki disebabkan oleh aktivitas HPA axis yang berkaitan dengan hormon kortisol dan sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan tekanan darah dan denyut jantung. Respon HPA pada laki – laki cenderung lebih tinggi sehingga mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi stres, selain itu hormon seks pada perempuan juga berperan dalam respon HPA sehingga menurunkan respon kortisol ke otak sehingga perempuan akan lebih mudah stres (Wang, 2007).

## 2. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia

Gambaran distribusi responden menurut usia pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia**

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
16	17	31
17	35	63,6
18	3	5,4
Jumlah	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

**Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia dengan Tingkat Stres Akademik**

Usia (tahun)	Tingkat Stres Akademik						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		N	%
	n	%	N	%	n	%		
16	0	0	14	82,4	3	17,6	17	
17	3	8,6	30	85,7	2	5,7	35	100
18	0	0	3	100	0	0	3	
<b>TOTAL</b>	3	5,5	47	85,5	5	9	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan data penelitian didapatkan hasil distribusi karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa dari total 55 responden diperoleh usia dengan frekuensi paling besar adalah usia 17 tahun yaitu sebanyak 35 responden. Persentase responden yang mengalami rata-rata stres akademik sedang paling banyak terjadi pada usia 17 tahun yaitu 30 responden dengan persentase 85,7%, dengan 2 responden mengalami stres akademik berat (5,7%) sedangkan responden yang mengalami stres akademik berat paling banyak adalah responden dengan usia 16 tahun yang didapatkan 3 responden stres akademik berat dengan persentase 17,6%. Dalam penelitian ini rentang usia yang didapatkan adalah 16 – 18 tahun dimana telah sesuai dan memenuhi syarat kriteria inklusi. Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Semakin dewasa usia akan semakin menunjukkan kematangan sehingga mampu berfikir rasional, mampu mengendalikan emosi, kestabilan psikologis, dan lebih terbuka dan menghargai pandangan serta perilaku yang berbeda dengan dirinya (Gatot, 2005).

### 3. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Stres Akademik

Data tingkat stres akademik pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner *Educational Stress Scale Adolescent (ESSA)* yang diberikan secara langsung melalui *Google Form* yang berisi 16 butir pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban skala likert.

Gambaran distribusi responden menurut tingkat stres akademik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Stres Akademik**

<b>Tingkat Stres Akademik</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	3	5,5
Sedang	47	85,5
Berat	5	9,1
Jumlah	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil distribusi responden penelitian menurut tingkat stres akademik menunjukkan dari total 55 responden diperoleh frekuensi paling besar adalah tingkat stres akademik sedang yaitu sebanyak 47 responden dengan persentase 85,4%. Penelitian ini melibatkan 55 siswa SMK Kesdam IV/Diponegoro sebagai responden penelitian. Setelah dilakukannya pengambilan data identitas responden kemudian diseleksi menurut kriteria inklusi dan eksklusi, responden kemudian diberikan formulir ESSA untuk mengetahui tingkat stres akademiknya.

أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS Al-Baqarah: 153)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahrudin (2016) bahwa tingkat stres remaja yang menjalani *boarding school* atau asrama lebih tinggi, hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lingkungan yang baru, terpisah dengan orang tua sehingga individu tersebut dituntut untuk dapat hidup mandiri dalam menjalani aktivitasnya. Faktor yang dapat menjadi penyebab stres (*stressor*) siswa yang berasrama menurut Alphen (2014) adalah *homesickness* atau rasa rindu, teman kamar yang mengganggu, manajemen waktu yang kurang, makanan, kurangnya privasi, kurang tidur, *gossip*, masalah dengan teman, banyaknya tugas, masalah dengan guru, dan kesulitan dalam hal akademik. Menurut Donsu (2017) stres dibagi dalam 2 jenis yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut merupakan respon tubuh terhadap adanya suatu ancaman yang berlangsung sementara. Stres kronis merupakan stres yang lebih sulit diatasi.

Stres dapat mempengaruhi asupan zat gizi seseorang, saat stres seseorang akan kehilangan napsu makan atau napsu makan meningkat. Apabila terjadi dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut (Nurkhopipah, 2017). Stres memiliki dua mekanisme yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut

terjadi dalam waktu singkat dan akan pulih dengan cepat. Keadaan ini terjadi karena adanya aktivitas sistem simpatik adrenal medular aktif dengan mensekresi hormon nonadrenalin, hormon inilah yang berperan dalam menurunkan napsu makan. Stres kronis merupakan stres yang terjadi dalam waktu jangka panjang dan kondisi ini melibatkan sistem pituitary, adrenal dan kortisol dengan menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi CRH sehingga napsu makan turun. Tetapi, setelah beberapa jam hingga hitungan hari hormon kortisol akan meningkatkan napsu makan dan kadar glukokortikoid dalam tubuh juga meningkat sehingga penyimpanan energi dan lemak tubuh meningkat. Hormon kortisol juga memiliki peran dalam perubahan perilaku makan (Sominsky, 2014).

#### 4. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Asupan Energi

Data asupan energi diperoleh dengan menggunakan formulir *Food Record* 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut yaitu 2 hari sekolah dan 1 hari libur, kemudian hasil asupan selama 3 hari akan dirata-rata yang kemudian dibandingkan dengan AKG 2019 untuk dikategorikan lagi menurut WNPG 2004 dengan kategori kurang (<80%), baik (80-110%), dan lebih (>110%).

Gambaran distribusi responden menurut asupan energi pada responden penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 berikut:

**Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Asupan Energi**

<b>Asupan Energi</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	45	81,8
Baik	10	18,2
Lebih	0	0
Jumlah	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan tabel 9 diatas didapatkan hasil asupan energi per hari responden menunjukkan bahwa dari total 55 frekuensi paling besar adalah asupan energi dengan kategori kurang yaitu sebanyak 45 responden (82%). Data asupan energi didapatkan dengan metode *Food Record* 24 jam selama 3 hari. Kebutuhan asupan

energi usia 16 – 18 tahun jenis kelamin perempuan adalah 2100 kkal dan jenis kelamin laki – laki adalah 2650 kkal. Perhitungan kebutuhan asupan energi sesuai AKG 2019 perlu memperhatikan berat badan responden, yaitu dengan rumus perhitungan BB responden / BB menurut AKG x kebutuhan sesuai AKG. Hasilnya dibandingkan dengan rata – rata asupan masing – masing responden selama 3 hari lalu dipersentasekan dan dikategorikan sesuai WNPG 2004.

Peningkatan glukokortikoid pada saat stres berpengaruh terhadap peningkatan preferensi pemilihan makanan yang dianggap menenangkan. Saat stres seseorang akan lebih memilih makanan tinggi kalori atau energi. Asupan energi yang meningkat akibat dari permintaan otak saat stres, hal ini dapat berdampak negatif ke HPA untuk ditekan sehingga makanan tinggi kalori seperti *junk food*, makanan manis seperti es krim dapat mengurangi gejala stres (Sominisky, 2014). Namun, hasil dalam penelitian ini menunjukkan hasil asupan energi kurang dari kebutuhan yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh sebagian besar responden termasuk dalam stres akut dimana aktivitas hormonnya berperan dalam menurunkan napsu makan. Perubahan perilaku makan terhadap asupan energi pada responden penelitian ini termasuk dalam *emotional under eating*. Perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, frekuensi makan, dan variasi bahan makanan yang tersedia kurang bervariasi dapat menjadi penyebab asupan energi kurang dari kebutuhan (Serly, 2015).

## **5. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Asupan Lemak**

Data asupan lemak diperoleh dengan menggunakan formulir *Food Record 24* jam selama 3 hari tidak berturut-turut yaitu 2 hari sekolah dan 1 hari libur, kemudian hasil asupan selama 3 hari akan dirata-rata yang kemudian dibandingkan dengan AKG 2019 untuk dikategorikan lagi menurut WNPG 2004 dengan kategori kurang (<80%), baik (80-110%), dan lebih (>110%).

Gambaran distribusi responden menurut asupan lemak pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 10 berikut:

**Tabel 4.7 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Asupan Lemak**

<b>Asupan Lemak</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	21	38,2
Baik	25	45,5
Lebih	9	16,4
Jumlah	55	100

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan tabel 10 didapatkan hasil distribusi karakteristik responden menurut asupan lemak menunjukkan bahwa dari total 55 responden diperoleh frekuensi asupan lemak paling besar adalah asupan lemak dengan kategori baik yaitu sebanyak 25 responden (45,4%). Data asupan lemak didapatkan dengan metode *Food Record* 24 jam selama 3 hari. Kebutuhan asupan lemak usia 16 – 18 tahun jenis kelamin perempuan adalah 70 gram dan jenis kelamin laki – laki adalah 85 gram. Perhitungan kebutuhan asupan lemak sesuai AKG 2019 perlu memperhatikan berat badan responden, yaitu dengan rumus perhitungan BB responden / BB menurut AKG x kebutuhan sesuai AKG. Hasilnya dibandingkan dengan rata – rata asupan masing – masing responden selama 3 hari lalu dipersentasekan dan dikategorikan sesuai WNPG 2004.

Mekanisme glukokortikoid dapat mempengaruhi napsu makan yang berinteraksi pada ghrelin (peptida usus) sebagai pengirim sinyal lapar untuk merangsang keinginan untuk makan makanan tinggi lemak (Sominisky, 2014). Stres pada seseorang mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan terutama makanan tinggi lemak sehingga responden yang semula mempunyai asupan kurang dari kebutuhan menjadi baik atau berlebih (Sims, 2008). Peningkatan yang terjadi secara terus menerus dapat berkontribusi dalam kejadian obesitas atau kelebihan berat badan (Nishitani, 2006). Perbedaan asupan makan yang terjadi tiap responden dapat disebabkan karena terbukanya akses makanan dari luar, baik melalui aplikasi pemesanan makanan dan dari kanting disekolah maupun disekitar rumah sakit.



## 6. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi

Data distribusi tingkat stres akademik dengan asupan energi pada siswa SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Distribusi Asupan Energi Berdasarkan Tingkat Stres Akademik**

Tingkat stres akademik	Asupan Energi per hari						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	3	100	0	0	0	0	3	
Sedang	39	83	8	17	0	0	47	100
Berat	3	60	2	40	0	0	5	

(Sumber: Data Primer, 2022).

Diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki tingkat stres akademik ringan dengan asupan energi kurang dari kebutuhan sebanyak 3 responden dengan persentase 100% dari total responden yang mengalami stres akademik ringan. Responden yang memiliki tingkat stres akademik sedang dengan asupan energi kurang dari kebutuhan sebanyak 39 responden dengan persentase 83% dari total responden yang mengalami stres akademik sedang, dan responden dengan asupan energi baik sebanyak 8 responden dengan persentase 17% dari total responden yang mengalami stres akademik berat. Data ini telah analisis hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang menggunakan *software* (aplikasi) SPSS versi 23 dan *nutrisurvey* 2008 dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

**Tabel 4.9 Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Asupan Energi**

Variabel	Min	Maks	Mean $\pm$ SD	p Value
Tingkat Stres Akademik	30	69	50,36 $\pm$ 7,44	0,571
Asupan Energi	39	92	68,67 $\pm$ 12,598	

(Sumber: Data Primer, 2022).

Hasil uji hubungan dengan menggunakan analisis *Pearson Product Moment* didapatkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada responden memiliki nilai minimum 30, nilai maksimum 69 dengan rerata $\pm$ SD yaitu 50,36  $\pm$  7,44. Asupan energi responden

memiliki nilai minimum 39%, nilai maksimum 92% dengan nilai rerata $\pm$ SD yaitu 68,67  $\pm$  12,598 dan *p value* yaitu 0,571 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan energi pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Defie (2017) dengan hasil *p value* 0,120 ( $p = 120$ ), penelitian Usman (2021) dengan hasil *p value* 0,693 ( $p = 0,693$ ), dan Chairun (2016) didapatkan *p value* 0,669 ( $p = 0,669$ ) sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan asupan energi.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Adriana (2013) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi makanan karena adanya perubahan perilaku makan dengan kuantitas yang besar dapat menghilangkan stres. Hasil studi kasus dari Kouvonen (2005) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres, makanan dan obesitas dimana dari 45810 responden mayoritas mengonsumsi makanan dan minuman yang tinggi kalori karena membuat perasaan lebih nyaman dan lebih baik dalam menghadapi situasi stres. Semakin berat stres yang dialami maka semakin tinggi keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi energi. Hal ini terjadi karena coping stres yang mengarah pada konsumsi makan lebih banyak dari biasanya yang dapat menyebabkan perasaan nyaman (El Ansari, 2014).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu hanya menyembah kepada-Nya".

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan asupan energi pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya adanya perubahan gaya hidup, kebiasaan pangan, dan faktor lingkungan baru.

Kebiasaan melewatkan sarapan pagi, kurangnya frekuensi makan harian, kurangnya variasi bahan makanan juga merupakan penyebab asupan energi menjadi kurang atau defisit (Serly, 2015). Faktor usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktivitas fisik dan peran teman sebaya dapat berpengaruh pada asupan makan seseorang (Vilany, 2014).

## 7. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Lemak

Distribusi data tingkat stres dengan asupan lemak pada siswa SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dapat dilihat pada tabel 16 berikut ini:

**Tabel 4.10 Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Tingkat Stres Akademik**

Tingkat stres akademik	Asupan Lemak per hari						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	1	33,3	2	66,7	0	0	3	
Sedang	20	42,6	19	40,4	8	17	47	100
Berat	0	0	4	80	1	20	5	

(Sumber: Data Primer, 2022).

Responden dengan tingkat stres akademik ringan memiliki asupan lemak kurang dari kebutuhan sebanyak 1 responden dengan persentase 33,3% dari total responden yang mengalami stres akademik ringan. Responden yang mengalami stres akademik ringan dengan asupan lemak baik sebanyak 2 responden dengan persentase 66,7% dari total responden stres akademik ringan. Responden dengan stres akademik sedang dengan asupan lemak kurang dari kebutuhan sebanyak 20 responden, asupan lemak baik 19 responden, asupan lemak lebih 8 responden dengan masing-masing persentase sebesar 42,6%, 40,4%, dan 17% dari total responden yang mengalami stres akademik sedang. Responden dengan tingkat stres berat yang memiliki asupan lemak baik sebanyak 4 responden dan asupan lemak berlebih sebanyak 1 responden dengan masing-masing persentase 80% dan 20% dari total responden yang mengalami stres akademik tingkat berat. Telah dilakukan analisis hubungan tingkat stres akademik dengan asupan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro

Magelang menggunakan *software* (aplikasi) SPSS versi 23 dan *nutrisurvey* 2008 dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

**Table 4.11 Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Asupan Lemak**

Variabel	Min	Maks	Mean $\pm$ SD	p Value
Tingkat Stres Akademik	30	69	50,36 $\pm$ 7,44	0,837
Asupan Lemak	46	139	90,89 $\pm$ 21,248	

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan hasil uji hubungan dengan *Pearson Product Moment* didapatkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada responden memiliki nilai minimal 30, nilai maksimum 69, dan nilai rerata $\pm$ SD yaitu 50,36  $\pm$ 7,44. Asupan lemak pada responden memiliki nilai minimum 46%, nilai maksimum 139%, dan nilai rerata $\pm$ SD yaitu 90,89  $\pm$ 21,248. *p value* yang didapatkan sebesar 0,837 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairun (2016) yang didapatkan hasil *p value* 0,691 ( $p = 0,691$ ) dan penelitian Usman (2021) yang didapatkan hasil *p value* ( $p = 1,000$ ) dimana berarti tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan lemak. Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan asupan lemak dapat disebabkan karena kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan mengurangi serta menghindari efek stres yang dapat muncul. Kemampuan ini dianggap sebagai strategi yang bergantung pada karakteristik psiko-fisik individu yang berkaitan dengan coping stres yang biasa digunakan pada saat menghadapi situasi yang sulit (Orzechowska, 2013).

Menurut Pramadi (2003) individu yang berada pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pola pikir yang berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah. Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi dapat mengatasi masalah lebih baik dengan memecahkan masalah dengan berbagai cara yang mereka

gunakan berdasarkan pengalaman mereka. Selain itu dukungan sosial dapat mempengaruhi proses koping stres seseorang. Adanya dukungan sosial yang tinggi seseorang akan mengalami stres yang lebih rendah dan akan lebih efektif dalam penggunaan koping stres (Pramadi, 2003). Indikator lain adalah kontrol diri sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu berperilaku yang tepat ketika menghadapi stres. Kontrol diri akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktivitas fisik sehingga strategi koping stres seseorang menjadi baik.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu".

Penelitian yang dilaksanakan Isasi (2016) terdapat hubungan stres kronis dengan obesitas karena asupan energi lebih tinggi dan kualitas diet yang rendah. Stres dapat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan melalui mekanisme perubahan perilaku makan, melepaskan hormon kortisol dengan merangsang rasa ingin makan, menurunkan sensitifitas otak dalam hal ini menyebabkan individu makan lebih banyak dengan kecenderungan lebih konsumtif dan memilih makan makanan tinggi energi dan lemak sebagai comfort food karena dapat memberikan rasa nyaman (Schulte, 2015). Stres pada seseorang mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan, terutama makanan yang tinggi lemak sehingga seseorang yang semula asupan lemaknya kurang menjadi baik atau berlebih (Sims, 2008). Peningkatan yang terjadi terus menerus dapat berkontribusi terhadap kejadian obesitas atau kelebihan berat badan (Nishitani, 2006).

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini belum memperhatikan karakteristik responden yang diduga berhubungan seperti kebiasaan makan saat diluar asrama, kebiasaan makan keluarga, dan uang saku sehingga ketepatan penelitian masih kurang.

2. Pengambilan data penelitian ini dilakukan secara *online* (daring) sehingga untuk data asupan energi dan lemak responden masih belum maksimal.