

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



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

REZA OCTAVIA

J 310 170 047

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

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

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

REZA OCTAVIA
J310170047

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Titik Susilowati SKM, M. Gizi, RD

NIK: 19750331 200604 2 009

HALAMAN PENGESAHAN

**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
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Jumat, 25 Oktober 2022
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Dewan Penguji:

1. Titik Susilowati SKM, M. Gizi, RD

(Ketua Dewan Penguji)

2. Siti Zulaekah A, M. Si


(Anggota I Dewan Penguji)

3. Nur Lathifah Mardiyati, S. Gz., MS

(Anggota II Dewan Penguji)

()

()

()

Dekan




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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 2 Oktober 2022

Penulis



REZA OCTAVIA

J310170047

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

Abstrak

Stres akademik pada remaja terjadi karena adanya tuntutan akademik berupa tekanan belajar, kelebihan beban belajar, kekhawatiran atas peringkat, ekspektasi terhadap diri sendiri, dan timbulnya 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 dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan 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 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. Kesimpulannya 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

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

1. PENDAHULUAN

Remaja tingkat akhir merupakan fase yang berada pada dua masa kehidupan yaitu masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2014). Masa remaja rentan mengalami masalah kesehatan salah satunya adalah masalah gizi berupa anemia defisiensi zat besi, stunting, dan kekurangan atau kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2018). Remaja juga merupakan fase yang dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan emosional, kebingungan, agresif dan perubahan sikap serta perilaku (Santrock, 2011).

Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15-24 tahun sebesar 6,2% dari total penduduk Indonesia. Prevalensi terjadinya gangguan mental emosional di Jawa Tengah sebesar 7,71% dan prevalensi gangguan mental emosional di Kota Magelang sebesar 7,68%. Angka kejadian ini telah melampaui ambang batas atau *cut off point* kejadian gangguan mental emosional yaitu sebesar $\geq 6\%$.

Gangguan mental emosional merupakan gejala terjadinya masalah psikologis pada seseorang sebagai *distress* psikologis atau *distress* emosional (Idaiani, 2009). *Stressor* atau penyebab stres pada remaja sebagai seorang pelajar dapat bersumber pada tuntutan akademiknya yang kemudian disebut dengan stres akademik (Heiman, 2005).

Stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tekanan belajar, beban tugas, nilai/prestasi, harapan terhadap diri sendiri dan keputusan masa depan (Sun, 2011). Respon tubuh seseorang saat mengalami stres akademik adalah adanya perubahan pola pikir seperti hilangnya rasa percaya diri, cemas, dan *overthinking*. Gejala kedua yaitu munculnya reaksi tubuh seperti tangan berkeringat, jantung berdebar, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, mual, dan sakit perut. Gejala ketiga yaitu perubahan perilaku seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan terlarang, menangis tanpa sebab, dan perubahan perilaku makan (Cooper, 1995).

Perubahan perilaku makan akibat gangguan stres dikenal sebagai *emotional eating*. *Emotional eating* adalah perilaku makan karena adanya *distress* pada diri seseorang yang menyebabkan makan dilakukan untuk menghilangkan stres secara sementara. Seseorang akan

cenderung mengkonsumsi makanan tinggi energi dan lemak sebagai pengalihan stres karena dirasa dapat memberikan perasaan tenang dan nyaman, makan secara berlebihan ini disebut juga *overeating* (Kupeli, 2017). *Emotional eating* juga dapat memberi respon sebaliknya yaitu seseorang cenderung makan dalam jumlah yang sedikit bahkan kehilangan nafsu makan sehingga asupan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi dengan baik atau sering disebut *undereating*. *Emotional eating* adalah contoh perilaku makan yang tidak sehat yang dapat berpengaruh pada kecukupan asupan zat gizi seseorang (Kupeli, 2017).

Dikutip dari laman website smkkesdam.sch.id, SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang adalah sekolah kesehatan tertua di Jawa Tengah yang terletak di Kompleks Rumah Sakit Tk.II dr. Soedjono Kota Magelang tepatnya di Jl. Urip Sumohardjo No.43 Wates, Kota Magelang. Sekolah ini berbasis asrama dan menurut hasil penelitian Zaid (2016) pada siswa yang tinggal di asrama (*boarding school*) rentan terjadi stres akibat masalah yang mungkin muncul karena kurangnya kesiapan siswa hidup mandiri dan ketidaksiapan siswa dalam menyelesaikan masalah yang akan terjadi. Berdasarkan hasil survey pendahuluan mengenai tingkat stres akademik remaja yang telah dilaksanakan pada bulan November 2021 di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang, menunjukkan hasil dari 23 responden didapatkan persentase kejadian stres akademik ringan sebanyak 4,34%, stres akademik sedang 91,30%, dan stres akademik berat sebanyak 4,34%. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak Pada Remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2022. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* menggunakan *link Googleform* yang diberikan kepada responden penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang yang berusia 16-18 tahun dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden penelitian, mengikuti ekstrakurikuler, tidak sedang diet penurunan berat badan, tidak memiliki riwayat sakit gastritis dan penyakit infeksi lain, serta tidak dalam masa haid bagi perempuan. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah responden yang tidak mengisi dengan lengkap formulir penelitian, responden yang mengundurkan diri dari penelitian, dan responden yang keluar atau pindah sekolah pada saat pengambilan data.

Sampel penelitian ini sebanyak 55 responden, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Variabel penelitian ini adalah tingkat stres

akademik sebagai variabel bebas dan asupan energi serta lemak sebagai variabel terikat. Pengambilan data tingkat stres akademik menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale Adolescents* (ESSA) dan untuk data asupan energi serta lemak menggunakan formulir *Food Record* 24 jam selama 3 hari kemudian hasilnya dibandingkan dengan AKG 2019.

Analisis univariat dilakukan dengan cara mendeskripsikan variabel bebas dan variabel terikat yang akan digambarkan dengan tabel distribusi frekuensi dalam persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji hubungan *Pearson Product Moment*. Penelitian ini mendapatkan persetujuan dari Komite Etik RSUD Dr. Moewardi dengan Nomor: 700/V/HREC/2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Lokasi Penelitian

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 analisis kesehatan. 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.

3.2 Karakteristik Umum Responden

Penelitian ini dilakukan di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dengan jumlah responden sebanyak 55 siswa pada bulan Mei – Juni 2022. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden		Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	27,3
	Perempuan	40	72,7
Usia	16 tahun	17	31
	17 tahun	35	63,6
	18 tahun	3	5,4
Tingkat Stres Akademik	Ringan	3	5,5
	Sedang	47	85,5
	Berat	5	9,1
Asupan Energi	Kurang	45	81,8
	Baik	10	18,2
	Lebih	0	0
Asupan Lemak	Kurang	21	38,2
	Baik	25	45,5
	Lebih	9	16,4

(Sumber: Data Primer, 2022).

Berdasarkan tabel 1. diatas distribusi karakteristik umum responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan persentase laki-laki sebesar 27,3% dan perempuan sebesar 72,2%. Karakteristik 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. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan persentase pada usia 16 tahun sebesar 31%, usia 17 tahun 63,6%, dan usia 18 tahun sebesar 5,4% 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).

Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat stres akademik didapatkan persentase pada tingkat stres ringan sebesar 5,5%, stres sedang 85,5%, dan stres berat 9,1% dalam

penelitian Fahrudin (2016) menyatakan 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. Distribusi karakteristik responden berdasarkan asupan energi didapatkan persentase pada asupan kurang dari kebutuhan sebesar 81,8%, dan asupan baik 18,2%. Distribusi karakteristik responden berdasarkan asupan lemak didapatkan persentase pada asupan kurang dari kebutuhan sebesar 38,2%, asupan baik sebesar 45,5%, dan asupan lebih 16,4%. Pemenuhan asupan pada saat stres dipengaruhi oleh adanya 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).

3.3 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak

Hubungan Tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dapat dilihat dari tabel 3 sebagai berikut:

Table 2. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi				
Variabel	Min	Maks	Mean±SD	P Value
Tingkat Stres Akademik	30	69	50,36 ± 7,44	0,571
Asupan Energi	39	92	68,67 ± 12,598	

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Lemak				
Variabel	Min	Maks	Mean±SD	P Value
Tingkat Stres Akademik	30	69	50,36 ± 7,44	0,837
Asupan Lemak	46	139	90,89 ± 21,248	

(Sumber: Data Primer, 2022).

Hasil uji hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi ini dengan menggunakan analisis *Pearson Product Moment* didapatkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada responden memiliki nilai minimum 30, nilai maksimum 69 dengan rerata±SD yaitu 50,36 ± 7,44. Asupan energi responden memiliki nilai minimum 39%, nilai maksimum 92% dengan nilai rerata±SD yaitu 68,67 ± 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 uji hubungan tingkat stres akademik dengan asupan lemak ini menggunakan analisis *Pearson Product Moment* didapatkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada responden memiliki nilai minimal 30, nilai maksimum 69, dan nilai rerata±SD yaitu 50,36 ± 7,44. Asupan lemak pada responden memiliki nilai minimum 46%, nilai maksimum 139%, dan nilai rerata±SD yaitu 90,89 ± 21,248 dan *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).

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).

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 coping stres seseorang. Adanya dukungan sosial yang tinggi seseorang akan mengalami stres yang lebih rendah dan akan lebih efektif dalam penggunaan coping 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 coping stres seseorang menjadi baik. Tidak adanya hubungan yang signifikan 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).

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan energi ($p=0,571$) dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan lemak ($p=0,837$) pada siswa di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti kebiasaan makan diluar asrama, kebiasaan makan keluarga, dan uang saku yang tidak diteliti pada saat penelitian ini. Diharapkan sekolah ini memberikan pengetahuan terhadap manajemen stres dan menciptakan

kondisi psikologis yang sehat dan responden mampu menjaga makan sehingga asupan zat gizi terpenuhi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, O., Haslinda, A., Nobaya, A., dan Rahimah, I. 2013. Stress Indicators and Eating Habits among Working Malaysian Women. Faculty of Human Ecology, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Malaysia. *Jurnal Asian Social Science*; Vol. 9, No. 7.
- Alphen, Nienke V. 2014. Steps Towards Sustainable Student Support: Stressors Among International High School Students Living in a boarding house. *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, Vol. 3, 53–65.
- Chairun Nisa, Andriyah. 2016. Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Teras Boyolali. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cooper, Carry, and Alison Straw. 1995. Stres Menejemen yang Sukses dalam Sepekan. Penerjemah : H.M.A Abdullah. Magapoin : Jakarta.
- Defie, Rhory. 2017. Hubungan Tingkat Stres, Perilaku Merokok, dan Asupan Energi pada Mahasiswa. Universitas Diponegoro.
- El Ansari, W., Adetunji, H., and Oskrochi R. 2014. Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university student in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22(2), 90-97.
- Fahrudin M. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di Rumah dan Di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Gatot DB, Adisasmito W. 2005. Hubungan Karakteristik Perawat, Isi Pekerjaan dan Lingkungan Pekerjaan terhadap Kepuasan Kerja Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Gunung Jati Cirebon. *Jurnal Makara Kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Heiman dan Kariv, 2005. Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Idaiani, S., Suhardi & Kristanto. 2009. Analisis gejala gangguan mental emosional penduduk Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Edukasi dan Kampanye Kesehatan dan Gizi Remaja Menuju Generasi Tinggi, Cerdas, dan Berprestasi. Jakarta.
- Kouvonen, A., Kivimaki, M., Cox, S. J., Cox, T., dan Vahtera, J. 2005. Relationship between work stress and body mass index among 45,810 female and male employees. *Psychosom Med*. 67:577–583
- Kupeli, Norton S, Chilcot J, Campbell IC, Schmidt UH, Troop NA. Affect systems, changes in body mass index, disordered eating and stress: an 18-month longitudinal study in women. *J J Heal Psychol Behav Med*. 2017;5(1):1–18.
- Mijoc P. 2009. Gender differences in stress symptoms among Slovene managers. *International Journal of Business and Globalization*.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., Gałeccki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study
- Pramadi, A & Lasmono, H.K. (2003). Koping stres pada etnis bali, jawa dan sunda. *Anima:Indonesia psychological journal*, 18 (4)
- Putri, Wayan Diah Anima Winayaka. 2014. The Prevalence of Psychosocial Stress and Affecting Factors among The Students Xii Grade Science and Social Education at SMAN 6 Denpasar. *Stres Psikososial*.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Santrock. 2011. Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. Erlangga.
- Sejarah SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang <http://www.smkkesdam.sch.id/read/2/sejarah-smk-kesdam-ivdiponegoro> diakses bulan November 2021.
- Serly. 2015. Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Jom FK Volume 2 No 2 Oktober 2015.
- Sominsky L, Spencer SJ. 2014. Eating Behavior and Stress : A Pathway to Obesity. Front Psychol.
- Suminarsis TA. dan Sudaryanto A. 2009. Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. 2011. Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534-546.
- Usman, Hasmawati., Fitriani Umar. 2021. Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. Universitas Muhammadiyah Parepare.
- Vilanty B, Nevy. 2014. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja. Ejournal UNESA.
- WHO. 2014. Adolescent Health.
- Zaid, S.S., Saam, Z., & Arlizon, Raja. 2016. Pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa di kehidupan asrama (boarding school) kelas x kehutanan negeri pekanbaru tahun ajaran 2014/2015. Jurnal online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 3(1), 1-5.