

ABSTRAK

QORI NUR AZIZAH

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SANTRI (STUDI OBSERVASI DI PONDOK PESANTREN MUARA KECAMATAN CIPATUJAH KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2024)

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh faktor genetik, budaya, sosial ekonomi, durasi tidur, kebiasaan dan lingkungan, tingkat stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Stres yang dialami remaja dapat mempengaruhi pola makan berupa adanya peningkatan atau penurunan nafsu makan yang selanjutnya akan berdampak pada status gizi. Aktivitas fisik yang cukup dan seimbang dengan asupan makan juga akan mempengaruhi status gizi remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi santri dengan tingkat stres dan aktivitas fisik di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya. Metode Penelitian yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 96 remaja santri dengan teknik pengambilan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS) dan *Physical Activity Level* (PAL), wawancara *food recall*, *microtoise*, serta timbangan injak digital. Hasil analisis bivariat data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi *p-value* 0,00 ($p < 0,05$), aktivitas fisik dengan status gizi *p-value* 0,00 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan variabel antara yang terdiri dari asupan energi *p-value* 0,00 ($p < 0,05$), asupan protein *p-value* 0,04 ($p < 0,05$), asupan lemak *p-value* 0,00 ($p < 0,05$) dan asupan karbohidrat *p-value* 0,00 ($p < 0,05$) dengan status gizi. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan asupan terdiri dari asupan energi *p-value* 0,00 ($p < 0,05$), asupan karbohidrat *p-value* 0,00 ($p < 0,05$), asupan lemak *p-value* 0,00 ($p < 0,05$) dan asupan protein *p-value* 0,00 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan asupan terdiri dari asupan energi *p-value* 0,00 ($p < 0,05$), asupan karbohidrat *p-value* 0,01 ($p < 0,05$), asupan lemak *p-value* 0,01 ($p < 0,05$) dan asupan protein *p-value* 0,03 ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi *p-value* 0,49 ($p > 0,05$) santri di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Aktifitas Fisik, Asupan Zat Gizi dan Status Gizi.