

ABSTRAK

ATTHAYA EARLY PUTRI MIQAILLA

HUBUNGAN TINGKAT STRESS  
DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG  
DENGAN POLA MAKAN  
PADA REMAJA KELAS X DAN XI DI SMAN 1 TASIKMALAYA 2025

Pola makan pada remaja berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan kesehatan. Pola makan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat stres dan pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada remaja di SMAN 1 Kota Tasikmalaya. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan metode *cross sectional* yang dengan jumlah sampel sebanyak 99 siswa kelas X dan XI sebagai sampel, yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Data tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale for Youth* (DASS-Y), sedangkan pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner khusus pengetahuan gizi. Pola makan dinilai melalui *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis bivariat pada variabel bebas dengan variabel terikat dilakukan menggunakan uji *Chi Square*, sedangkan variabel pengganggu dengan variabel terikat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stress dengan pola makan nilai *p-value* 0,005 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan nilai *p-value* 0,033 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) nilai *odds ratio* (OR) 2,611 (95% CI: 1,066 – 6,394). Hasil uji variabel pengganggu terdapat hubungan antara variabel pengganggu dengan variabel terikat, variabel besaran uang saku *p-value* 0,001 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $\rho=0,338$  (kriteria tingkat kekuatan hubungan yang cukup). Variabel pendapatan orang tua nilai *p-value* 0,022 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $\rho=0,230$  (kriteria tingkat kekuatan hubungan yang sangat lemah). Tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang berhubungan dengan pola makan. Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan literasi gizi serta edukasi manajemen stres pada remaja disarankan untuk mendukung pola makan yang lebih sehat.

**Kata kunci:** Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Remaja, Tingkat Stress.