

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
2026**

ABSTRAK

HILMI NAJWAN RAMADHANI

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN
(Studi Observasional pada Siswa SMAN 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026)**

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi pada remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Stres akademik dan aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat memengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja melalui perilaku makan dan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres akademik dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026. Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 103 responden. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), formulir *food recall* 2x24 jam, serta pengukuran antropometri untuk status gizi lebih dengan indikator IMT/U. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih ($p=0,000$; $OR=6,527$) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($p=0,046$; $OR=3,241$). Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,752$) maupun kejadian gizi lebih ($p=0,130$), serta tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih ($p=0,880$). Remaja disarankan untuk menjaga asupan energi sesuai kebutuhan dan meningkatkan aktivitas fisik guna mencegah terjadinya gizi lebih.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gizi Lebih, Remaja, Stres Akademik, Tingkat Kecukupan Energi

**NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF SCIENCE HEALTH
SILIWANGI UNIVERSITY
2026**

ABSTRACT

HILMI NAJWAN RAMADHANI

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AGED 16-18 YEARS (An Observasional Study on Students of SMAN 1 Garut in the 2025/2026 Academic Year)

Overweight is one of the nutritional problems among adolescents that is influenced by various factors. Academic stress and physical activity are factors that can influence the prevalence of overweight among adolescents through eating behavior and energy imbalance in the body. This study aimed to analyze the relationship between academic stress and physical activity with the incidence of overweight among adolescents aged 16–18 years at SMA Negeri 1 Garut in the 2025/2026 academic year. This study used an observational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 103 respondents. The instruments used included the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire, the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), a 2x24-hour food recall form, and anthropometric measurements for overweight assessment using the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-age) indicator. Data were analyzed using the Chi-Square test. Statistical test results showed no association between academic stress and energy adequacy level ($p=0.752$) or incidence of overweight ($p=0.130$), and no association between gender and the incidence of overweight ($p=0.880$). There is an association between energy adequacy level and the incidence of overweight ($p=0.000$; $OR=6.527$). Additionally, there is an association between physical activity and the incidence of overweight ($p=0.046$; $OR=3.241$). Adolescents are advised to maintain energy intake according to their needs and increase physical activity to prevent overweight.

Keywords: *Physical Activity, Overweight, Adolescents, Academic Stress, Energy Adequacy Level*