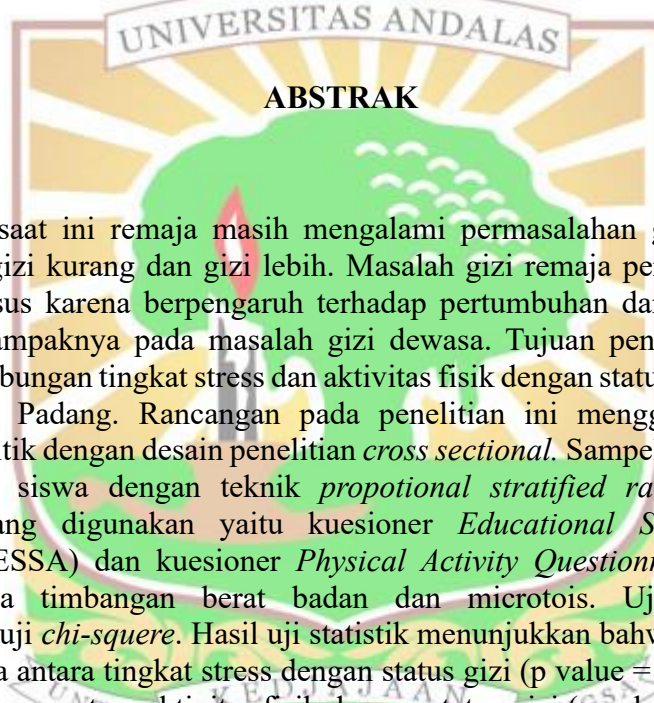


FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
DESEMBER 2023

Nama: Hesty Amelia Mayora

NIM: 1911313026

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA SISWA DI SMAN 10 KOTA PADANG



Di Indonesia saat ini remaja masih mengalami permasalahan gizi atau *double burden* yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Padang. Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 276 siswa dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan kuesioner *Physical Activity Questionnaire Adolescent* (PAQ-A) serta timbangan berat badan dan microtois. Uji statistik data menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan status gizi ($p \text{ value} = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p \text{ value} = 0,358$). Oleh karena itu, perlu adanya program Kesehatan sekolah untuk pengelolaan stress, meningkatkan aktivitas dan menjaga status gizi baik dan juga edukasi pengelolaan stress, edukasi peningkatan aktivitas fisik dan edukasi pentingnya menjaga status gizi tetap normal.

Kata Kunci : Remaja, tingkat stress, aktivitas fisik, status gizi

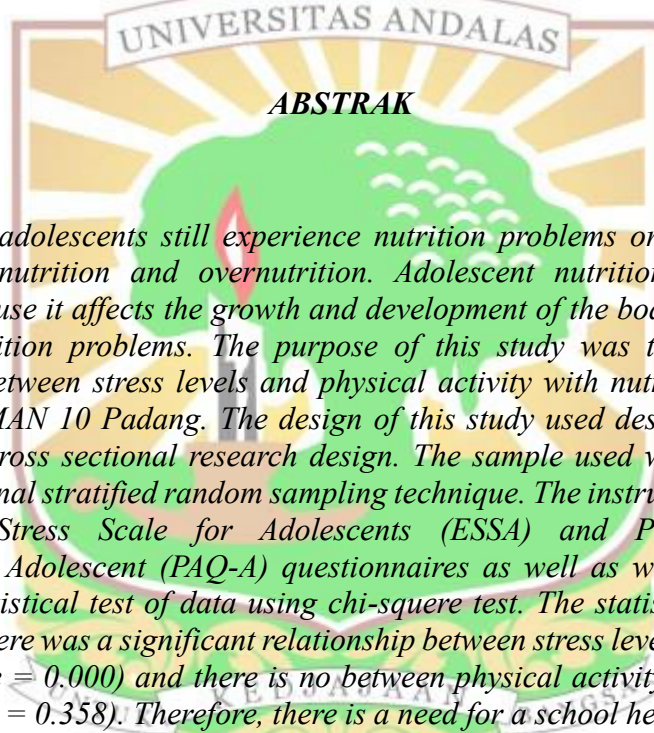
Daftar Pustaka : 82 (2004 – 2023)

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITY OF ANDALAS
DECEMBER 2023

Name: Hesty Amelia Mayora

NIM: 1911313026

*THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS AT SMAN 10 PADANG CITY*



In Indonesia, adolescents still experience nutrition problems or double burden, namely undernutrition and overnutrition. Adolescent nutrition needs special attention because it affects the growth and development of the body and its impact on adult nutrition problems. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and physical activity with nutritional status in students at SMAN 10 Padang. The design of this study used descriptive analytic method with cross sectional research design. The sample used was 276 students with proportional stratified random sampling technique. The instruments used were Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and Physical Activity Questionnaire Adolescent (PAQ-A) questionnaires as well as weight scales and microtois. Statistical test of data using chi-square test. The statistical test results showed that there was a significant relationship between stress level and nutritional status (p value = 0.000) and there is no between physical activity and nutritional status (p value = 0.358). Therefore, there is a need for a school health program for stress management, increasing activity and maintaining good nutritional status and also stress management education, education on increasing physical activity and education on the importance of maintaining normal nutritional status.

Keywords: Stress level, physical activity, nutritional status

Bibliography : 82 (2004 – 2023)