

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN STRES DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 9 KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Anak



**TUMIAR TAMARA NATHANIA SILALAH
NIM. 2011313010**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2025**

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JANUARI 2025

Nama : Tumiar Tamara Nathania Silalahi

NIM : 2011313010

Hubungan Perilaku Makan Dan Stres Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sman 9
Kota Padang

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja ini menjadi isu yang mendesak karena memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kesehatan jangka panjang, termasuk risiko berkembangnya masalah gizi pada usia dewasa. Di SMAN 9 Padang cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan minuman manis yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Pola makan yang tidak seimbang ini, dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah, dapat menyebabkan kekurangan gizi atau obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku makan dan stres dengan status gizi pada remaja di sman 9 kota padang. sampel penelitian ini menggunakan metode total sampling dengan melibatkan 70 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner perilaku makan (DEBQ), kuesioner stres (PSS) dan kuesioner status gizi. Analisis dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Dari 70 responden, didapatkan hasil bahwa perilaku makan pada kategori baik berjumlah 52 responden dengan persentase 74.3%, stres pada kategori baik berjumlah 51 responden dengan persentase 72.9% status gizi normal 42 responden dengan presentasi 60% . Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 kota Padang dengan nilai *p-value* 0,002, tidak terdapat hubungan antara stress dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 kota Padang dengan nilai *p-value* 0,518. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat mengadakan kegiatan edukasi rutin mengenai gizi dan pola makan sehat bagi siswa, termasuk dampaknya pada kesehatan dan prestasi akademik. Menyediakan lingkungan yang mendukung, seperti kantin sekolah dengan pilihan makanan sehat dan layanan konseling psikologis untuk membantu siswa mengelola stres.

Kata Kunci: perilaku makan, status gizi, stres

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JANUARI 2025

Nama : Tumiar Tamara Nathania Silalahi

NIM : 2011313010

The Relationship Between Eating Behavior and Stress with Nutritional Status Among Adolescents at SMAN 9 Padang

ABSTRACT

Nutritional issues among adolescents have become a pressing concern due to their significant impact on physical growth, mental development, and long-term health, including the risk of developing nutritional problems in adulthood. At SMAN 9 Padang, students tend to consume unhealthy foods, such as high-calorie but low-nutrient sugary foods and beverages. This unbalanced diet, with low consumption of vegetables and fruits, can lead to malnutrition or obesity. This study aims to analyze the relationship between eating behavior and stress with nutritional status among adolescents at SMAN 9 Padang. The study used a total sampling method, involving 70 respondents. Data were collected through the Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), Stress Questionnaire (PSS), and Nutritional Status Questionnaire. Analysis was conducted using the chi-square test. Among the 70 respondents, 52 (74.3%) had good eating behavior, 51 (72.9%) had low-stress levels, and 42 (60%) had normal nutritional status. A significant relationship was found between eating behavior and nutritional status among adolescents at SMAN 9 Padang, with a p-value of 0.002. However, no significant relationship was found between stress and nutritional status, with a p-value of 0.518. It is recommended that schools conduct regular educational activities on nutrition and healthy eating habits, emphasizing their impact on health and academic performance. Additionally, schools should provide a supportive environment, such as a canteen offering healthy food choices and psychological counseling services to help students manage stress.

Keywords: eating behavior, nutritional status, stress