

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU KONSUMSI GULA TAMBAHAN BERLEBIH PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 BOGOR

Wiciyuhelma

Abstrak

Remaja pada masa sekolah terutama perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia dewasa. Stres dapat memengaruhi pola makan seseorang. Pola makan yang terbentuk untuk merespon emosi negatif dari stres tersebut dinamakan *emotional eating*. Remaja yang mengalami *emotional eating*, pada umumnya mengalami peningkatan konsumsi makanan manis dan berlemak, namun remaja perempuan lebih banyak mengonsumsi makanan manis saat stres. Asupan gula berlebih terutama pada gula tambahan yang ada di hampir seluruh makanan dan minuman olahan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 106 responden yang diambil dengan cara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2021. Penilaian tingkat stres dilakukan dengan menggunakan kuesioner (*Perceived Stress Scale 10*) PSS-10 dan kebiasaan konsumsi gula tambahan dengan (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) SQ-FFQ. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang sangat lemah dengan perilaku konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor ($r_s=0,163$; $N=106$; $p = 0,048$).

Kata Kunci : Remaja Putri, Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Konsumsi Gula Tambahan

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND EXCESSIVE ADDED SUGAR CONSUMPTION IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 9 BOGOR

Wiciyuhelma

Abstract

Adolescents at school, especially girls, show higher stress level than adults. Stress can cause eating behaviour changes. The changes of eating behavior in response to negative emotion from stress is called emotional eating. Adolescents who experience emotional eating, generally have higher intake of sweet and fatty foods but most of girls eat more sweets when they are stress. High sugar intake, especially added sugar which is found in almost all processed foods and beverages is one of risk factor of obesity. This study aims to determine the relationship between stress levels and excessive added sugar consumption in female adolescents at SMAN 9 Bogor. The study used a cross-sectional design among 106 respondents determined by simple random sampling technique. The study was conducted in January 2021. Data collected using Perceived Stress Scale 10 (PSS-10) questionnaire and Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Relationship analysis performed using Rank Spearman test showed that the level of stress had a very weak correlation with excessive added sugar intake in female adolescents ($r_s = 0.163$; $N = 106$; $p = 0.048$).

Keywords: Female Adolescents, Stress Level, Emotional Eating, Added Sugar Intake