

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES, DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 12 DEPOK TAHUN 2024

Mira Nur Safitri

Abstrak

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 13 - 15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) terdiri dari sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2%, dan obesitas 4,8%. Perubahan gaya hidup remaja berpengaruh terhadap pola makan dan aktivitas fisik. Selain itu, remaja merupakan masa tumbuh kembang, dimana masa pencaharian jati diri yang dapat berpengaruh terhadap stres yang dialami. Remaja rentan melampiaskan stres yang dialami dengan perubahan perilaku makan (*emotional eating*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan *emotional eating* terhadap status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yaitu siswa SMP Negeri 12 Depok berusia 13 – 15 tahun sebanyak 1405 orang dengan subyek penelitian berjumlah 150 orang yang dipilih berdasarkan teknik *stratified random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *chi – square*. Berdasarkan hasil temuan peneliti, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 12 Depok (0,000) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik (0,648), tingkat stres (0,668), dan *emotional eating* (0,302).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Emotional Eating*, Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, PHYSICAL ACTIVITY, STRESS LEVELS, AND EMOTIONAL EATING ON NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 12 DEPOK IN 2024

Mira Nur Safitri

Abstract

Based on Basic Health Research Data in 2018, the prevalence of nutritional status of adolescents aged 13 - 15 years based on the Body Mass Index by Age (BMI/U) consists of skinny 1.9%, thin 6.8%, normal 75.3%, obese 11.2%, and obese 4.8%. Changes in adolescents' lifestyles affect diet and physical activity. In addition, adolescence is a period of growth and development, where the period of identity and livelihood can affect the stress experienced. Adolescents are prone to venting stress experienced by changing eating behaviour (emotional eating). This study aims to determine the relationship between diet, physical activity, stress levels, and emotional eating on the nutritional status of adolescents in SMP Negeri 12 Depok. This study is an analytical observational research with a cross-sectional research design. The population is 1405 SMP Negeri 12 Depok students aged 13-15 years, with 150 research subjects selected based on stratified random sampling techniques. The statistical test used is chi-square. Based on the findings of the researchers show that there is a relationship between diet and nutritional status of adolescents in SMP Negeri 12 Depok (*0.000*), and there is no relationship between physical activity (*0.648*), stress level (*0.668*), and emotional eating (*0.302*).

Keywords: Diet, Emotional Eating, Nutritional Status, Physical Activity, and Stress Level