

PENGARUH KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN POLA KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMK EKONOMIKA DEPOK

R.A. Adinda Putri Aurelia

Abstrak

Status gizi lebih dan gizi kurang adalah permasalahan gizi yang terjadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada tahun 2018 prevalensi remaja gizi kurang adalah 6,7% dan 9,5% remaja dengan gizi lebih. Hal tersebut sudah mengalami peningkatan selama 5 tahun terakhir sebesar 0,4% dan 2,2% dari 5 tahun sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur, Tingkat stres, dan pola konsumsi minuman manis terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan Teknik *stratified random sampling* yang mengambil 130 siswa/siswi SMK Ekonomika Depok sebagai sampel. Data yang dikumpulkan berupa kualitas tidur, data tingkat stres serta pola konsumsi minuman manis. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *rank spearman*. Hasil uji bivariat menunjukkan adanya pengaruh kualitas tidur terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok ($p = 0,000$, $r = 0,491$) ; adanya pengaruh pola konsumsi minuman manis terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok ($p = 0,000$, $r = 0,623$) ; Namun, tidak adanya pengaruh Tingkat stres terhadap status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok ($p = 0,064$, $r = 0,163$)

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Pola Konsumsi Minuman Manis, Remaja, Status Gizi, Tingkat Stres

THE INFLUENCE OF SLEEP QUALITY, STRESS LEVELS, AND PATTERNS OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION ON THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMK EKONOMIKA DEPOK

R.A. Adinda Putri Aurelia

Abstract

Nutritional status excess and deficiency are nutritional issues that occur during the growth and development stages of adolescents. In 2018, the prevalence of undernutrition among adolescents was 6.7%, while 9.5% were classified as overweight. These figures represent an increase over the past 5 years, by 0.4% for undernutrition and 2.2% for overweight compared to the preceding 5-year period. The objective of this study was to investigate the impact of sleep quality, stress levels, and sugar-sweetened beverage consumption on the nutritional status of adolescents at SMK Ekonomika Depok. The study utilized a *cross-sectional* design with *stratified random sampling*, involving 130 students from SMK Ekonomika Depok as the sample. Data collected included sleep quality, stress levels and patterns of sugar-sweetened beverage consumption. Bivariate analysis conducted using Spearman's rank correlation test showed that sleep quality ($p = 0.000$, $r = 0.491$) and sweetened beverage consumption patterns ($p = 0.000$, $r = 0.623$) significantly influenced the nutritional status of adolescents at SMK Ekonomika Depok. However, stress levels ($p = 0.064$, $r = 0.163$) did not show a significant influence on the nutritional status of these adolescents.

Keyword: Adolescents, Nutritional Status, Pattern of Sugar-Sweetened Beverage Consumption, Sleep Quality, Stress Levels