

HUBUNGAN ASUPAN OMEGA 3, KEBIASAAN SARAPAN, DAN KUALITAS DIET DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI SMA NEGERI 21 JAKARTA

Ifta Mutiara Zulfa

Abstrak

Stres merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya mekanisme biologis, melalui asupan omega-3, kebiasaan sarapan, dan kualitas diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan omega-3, kebiasaan sarapan, dan kualitas diet terhadap tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 21 Jakarta. Penelitian menggunakan metode potong-lintang pada 92 responden yang dipilih menggunakan teknik *convenience cluster sampling*. Data dikumpulkan menggunakan SQ-FFQ omega-3, frekuensi sarapan, DQI-A, dan PSS-10 yang kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square* melalui *software* SPSS. Hasil menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang (84,8%), asupan omega 3 kurang (56,5%), memiliki kebiasaan sarapan yang rutin (64,1%), dan kualitas diet kurang (51,1%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan omega-3 dengan tingkat stres ($p=0,109$) dan kebiasaan sarapan dengan tingkat stres ($p=0,540$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan tingkat stres ($p=0,046$). Dapat disimpulkan bahwa kualitas diet berhubungan dengan tingkat stres, sedangkan asupan omega-3 dan kebiasaan sarapan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Siswa diharapkan menerapkan rutinitas sarapan, memenuhi kecukupan omega-3, dan kualitas diet yang baik melalui asupan yang beragam serta memiliki manajemen stres yang adaptif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada remaja dengan metode yang lebih objektif.

Kata Kunci: Asupan Omega-3; Kebiasaan Sarapan; Kualitas Diet; Tingkat Stres; Remaja.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN OMEGA-3 INTAKE,
BREAKFAST HABITS, AND DIETARY QUALITY WITH STRESS
LEVEL AMONG ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH
SCHOOL 21 JAKARTA**

Ifta Mutiara Zulfa

Abstract

Stress is a common mental health issue among adolescents and can be influenced by various factors, including biological mechanisms, such as omega-3 intake, breakfast habits, and diet quality. This study aims to determine the relationship between omega-3 intake, breakfast habits, and diet quality and stress levels among adolescents at Senior High School 21 in Jakarta. The study used a cross-sectional design with 92 respondents selected through convenience cluster sampling. Data were collected using the SQ-FFQ for omega-3, breakfast frequency, DQI-A, and PSS-10 questionnaires, and were subsequently analyzed using the chi-square test with SPSS software. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress levels (84.8%), had insufficient omega-3 intake (56.5%), maintained a regular breakfast habits (64.1%), and had poor dietary quality (51.1%). There was no significant association between omega-3 intake and stress levels ($p=0.109$) or between breakfast habits and stress levels ($p=0.540$). However, there was a significant association between diet quality and stress levels ($p=0.046$). It can be concluded that diet quality is associated with stress levels, whereas omega-3 intake and breakfast habits do not show a significant association. Students are encouraged to establish a breakfast routine, ensure adequate omega-3 intake, maintain a high-quality diet through a varied intake, and practice adaptive stress management to support their physical and mental health. Future research is encouraged to investigate other factors that may influence stress levels in adolescents using more objective methods.

Keywords: Omega-3 Intake; Breakfast Habits; Dietary Quality; Stress Levels; Adolescents