



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

SKRIPSI

IFTA MUTIARA ZULFA

2210714068

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

IFTA MUTIARA ZULFA

2210714068

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dari semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ifta Mutiara Zulfa

NIM : 2210714068

Tanggal : 20 Juli 2026

Bila mana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan



(Ifta Mutiara Zulfa)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan *brainstorming* serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab atas keakuratan orisinalitas dan integritas seluruh isi skripsi ini

Nama : Ifta Mutiara Zulfa

NIM : 2210714068

Tanggal : 20 Juli 2026

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang Menyatakan



(Ifta Mutiara Zulfa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ifta Mutiara Zulfa
NIM : 2210714068
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Asupan Omega-3, Kebiasaan Sarapan, dan Kulit Diet dengan Tingkat Stres Remaja di SMA Negeri 21 Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal: 20 Juli 2026
Yang menyatakan,



(Ifta Mutiara Zulfa)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ifta Mutiara Zulfa
NIM : 2210714068
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : "Hubungan Asupan Omega-3, Kebiasaan Sarapan,
dan Kualitas Diet dengan Tingkat Stres Remaja di
SMA Negeri 21 Jakarta"

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar pada Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

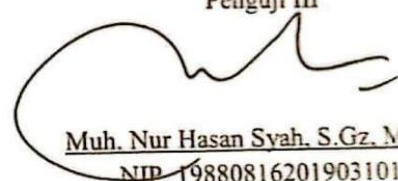
Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Firlia Ayu Arini, SKM, MKM
NIP. 198501022021212004

Penguji II


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP. 199109042019032017

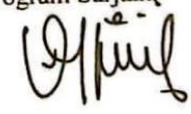
Penguji III


Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes
NIP. 198808162019031012

Mengetahui


Dekan FIKES UPN "Veteran"
Jakarta
Dr. Sri Yanti, SST.FT, Ftr, M.Si
NIP. 197406102021212005
Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 20 Juli 2026

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP. 199109042019032017

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Omega-3, Kebiasaan Sarapan, dan Kualitas Diet terhadap Tingkat Stres pada Remaja SMA Negeri 21 Jakarta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta; Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Sarjana Gizi sekaligus dosen penguji; Bapak Muh Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes. selaku dosen pembimbing; Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM. selaku dosen penguji; seluruh dosen dan civitas akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi dan 4 tahun masa perkuliahan.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Ayahanda tercinta (Alm.) Subagyo, Ibunda tercinta Nany Munjiati, (Almh.) Mbah Warsiti, Mas Khairul Umam, Tante Ratna Faizah, serta seluruh keluarga besar atas kasih sayang, dukungan moral maupun materi, dan doa yang tiada henti selama 4 tahun kuliah. Penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha tetap konsisten, berani, dan tidak menyerah hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Terima kasih juga kepada Himpunan Mahasiswa Gizi (HIMAGI) dan UKM USWAH UPN “Veteran” Jakarta yang telah menjadi wadah bagi penulis untuk belajar dan berkembang selama masa perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta, yaitu Risalah Qalbu Zein, Shofianti Marwanti, Annisa Supriyatna, Dania Celeswara, Suci Oktasya Herizal, Nabila Eka Febrianti, Rania Kirana, Diva Dwi Mayani Tarigan, dan seluruh teman-teman Program Studi Gizi Angkatan 2022 UPN “Veteran” Jakarta atas doa, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan selama 4 tahun kuliah. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sebagai calon ahli gizi dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi bagi masyarakat.

Jakarta, 17 Juli 2026

Penulis



Ifa Mutiara Zulfa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Remaja	8
II.2 Stres Pada Remaja	13
II.3 Asupan Lemak	24
II.4 Kebiasaan Sarapan.....	32
II.5 Kualitas Diet	38
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	44
II.7 Kerangka Teori	49
II.8 Kerangka Konsep.....	49
II.9 Hipotesis	49
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 51
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
III.2 Desain Penelitian	51
III.3 Populasi dan Sampel.....	52
III.4 Pengumpulan Data.....	54
III.5 Etik Penelitian.....	58
III.6 Definisi Operasional	59
III.7 Analisis Data	62
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 66
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	66
IV.2 Analisis Univariat	67
IV.3 Analisis Bivariat	78

IV.4 Keterbatasan Penelitian	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
V.1 Kesimpulan	84
V.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
RIWAYAT HIDUP	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perkembangan Masa Remaja	9
Tabel 2	Ciri-Ciri Remaja.....	10
Tabel 3	Kategori Stres Berdasarkan Durasi, Sumber, dan Respon.....	15
Tabel 4	Indikator Instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10)	23
Tabel 5	Zat Gizi yang Mempengaruhi Stres	23
Tabel 6	Jenis Lemak dan Karakteristiknya	26
Tabel 7	Angka Kecukupan Gizi untuk Konsumsi Lemak Sehari	31
Tabel 8	Klasifikasi Asupan Lemak	32
Tabel 9	Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi	37
Tabel 10	Komponen Penilaian Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A).....	41
Tabel 11	Matriks Penelitian Terdahulu	44
Tabel 12	Perhitungan Besar Sampel	52
Tabel 13	Perhitungan Sampel Murid SMA perkelas	53
Tabel 14	Definisi Operasional	59
Tabel 15	Karakteristik Responden	67
Tabel 16	Distribusi Tingkat Stres	71
Tabel 17	Distribusi Asupan Omega-3.....	73
Tabel 18	Distribusi Kebiasaan Sarapan	74
Tabel 19	Distribusi Variasi Sarapan	75
Tabel 20	Distribusi Kualitas Diet.....	76
Tabel 21	Rata-rata Komponen DQI-A.....	77
Tabel 22	Uji Bivariat Asupan Omega-3 dengan Tingkat Stres.....	78
Tabel 23	Uji Bivariat Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Stres	80
Tabel 24	Uji Bivariat Kualitas Diet dengan Tingkat Stres	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Respon Hormon Saat Terjadinya Stres	19
Gambar 2	Pengaruh Kesehatan dari Allostatic Load	20
Gambar 3	Jenis Omega-3	28
Gambar 4	Ikatan Rantai Omega-3.....	28
Gambar 5	Mekanisme Neuroinflamasi dan Peran Omega-3 terhadap Risiko Depresi	28
Gambar 6	Kerangka Teori.....	49
Gambar 7	Kerangka Konsep	49
Gambar 8	Metode Pengumpulan Data	55
Gambar 9	Lokasi Penelitian	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Etik Penelitian
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Analisis Statistik
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin