



Hubungan antara Kebiasaan Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2025

Nur Afrinis^{1✉} Any Tri Hendarini²

(¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai), Email: afrinis.eva@gmail.com

(²Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai), Email: any.trihendarini7@gmail.com

Abstrak

Gizi lebih pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang, baik fisik maupun psikologis. Kondisi ini kerap dipicu oleh kebiasaan makan yang kurang baik dan tingkat stress yang dialami oleh remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kebiasaan makan dan tingkat stress dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota tahun 2025. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan tanggal Juni 2025, sampel berjumlah 132 siswa kelas X dan XI yang dipilih melalui *stratified random sampling* dari total populasi 439 siswa. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri (berat dan tinggi badan) untuk menentukan kejadian gizi lebih, variabel kebiasaan makan (SQ-FFQ), dan tingkat stres (*Perceived Stress Scale/PSS-10*). Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan 36% responden mengalami gizi lebih, 35,3% memiliki kebiasaan makan yang tidak baik, 66% mengalami stress tingkat sedang. Terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan makan dan tingkat stress dengan status gizi lebih ($p=0,000$). Disarankan pada siswa/i untuk mulai memperbaiki kebiasaan makan yang kurang baik dan mengelola stress dengan baik agar terhindar dari gizi lebih.

Kata Kunci: *gizi lebih, kebiasaan makan, remaja tingkat stress.*

Abstract

Overnutrition in adolescents is a public health problem that has the potential to cause long-term impacts, both physical and psychological. This condition is often triggered by poor eating habits and stress levels experienced by adolescents. This study aims to analyze the relationship between eating habits and stress levels with the incidence of overnutrition in students of SMA Negeri 1 Bangkinang Kota in 2025. The study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study was conducted in June 2025, a sample of 132 students in grades X and XI selected through stratified random sampling from a total population of 439 students. Data were collected through anthropometric measurements (weight and height) to determine the incidence of overnutrition, eating habit variables (SQ-FFQ), and stress levels (*Perceived Stress Scale/PSS-10*). Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that 36% of respondents experienced overnutrition, 35.3% had poor eating habits, and 66% experienced moderate stress. There was a significant relationship between eating habits and stress levels and overnutrition status ($p=0.000$). Students are advised to begin improving poor eating habits and managing stress effectively to avoid overnutrition.

Keywords: *overnutrition, eating habits, adolescent stress levels*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Menurut *World Health Organization* (WHO) Remaja merupakan individu yang berusia antara 10 sampai 19 tahun, yang mencakup sekitar 16% dari populasi dunia atau sekitar 1,2 miliar jiwa (WHO, 2023). Masa remaja ini, pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat, sehingga tubuh memerlukan asupan gizi yang memadai dan seimbang. Pemenuhan kebutuhan gizi berperan penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis, karena pemenuhan zat gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini akan mempengaruhi status gizi pada remaja (Okti et al., 2024). Perubahan pola makan serta gaya hidup modern telah menyebabkan pergeseran kebiasaan konsumsi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya kasus gizi lebih di kalangan remaja (Purwaningsih & Sumarmi, 2022).

Masalah gizi lebih yang terdiri dari *overweight* dan obesitas pada remaja masih menjadi perhatian khususnya di Indonesia. *Overweight* adalah kondisi berat badan seseorang melebihi berat badan ideal yang disebabkan terjadinya penimbunan lemak tubuh atau massa otot (Safitri & Rizal, 2020). Obesitas adalah kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat konsumsi energi yang lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh. Energi berlebih ini disimpan sebagai lemak dan jika tidak dibakar atau digunakan, akan terakumulasi (Simangunsong & Simatupang, 2025). Menurut data WHO tahun 2022, 1 dari 8 orang didunia menderita obesitas. Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami gizi lebih pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas. Berdasarkan hasil data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih di Indonesia pada remaja umur 16-19 tahun berjumlah 8,8% mengalami *overweight* dan yang mengalami obesitas berjumlah 3,3% (SKI, 2023). Hal tersebut, mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 1,6% (Riskesdes, 2018). Berdasarkan hasil data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Provinsi Riau yang mengalami gizi lebih pada remaja yang berumur 16-19 tahun yang mengalami *overweight* 8,9% dan yang mengalami obesitas berjumlah 1,5% (SKI, 2023). Hal tersebut, mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 2,7% (Riskesdes, 2018).

Banyak faktor yang menjadi penyebab gizi lebih pada remaja. Salah satu faktor utama penyebab gizi lebih adalah kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan adalah perilaku yang terbentuk dari kebiasaan sehari-hari seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti makan tidak teratur, melewatkan sarapan, serta mengonsumsi makanan pedas, asam, cepat saji, minuman bersoda, dan berkafein.

Kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja sering kali menjadi pemicu utama kejadian gizi lebih atau *overweight*, seperti konsumsi tinggi makanan cepat saji, minuman manis, dan lemak jenuh yang melebihi kebutuhan energi harian. Di Indonesia, prevalensi *overweight* pada remaja akhir mencapai 16,5%, dipengaruhi pola makan tinggi kalori rendah serat serta gaya hidup sedentari di perkotaan. Studi menunjukkan remaja yang sering mengonsumsi minuman manis berisiko 1,58 kali lebih tinggi mengalami *overweight* dibanding yang jarang, sementara konsumsi protein nabati dan sayur yang rendah juga berkaitan signifikan ($p \leq 0,05$).

Selain kebiasaan makan, stres juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih. Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan mental atau emosional yang dapat memengaruhi berbagai sistem organ, termasuk sistem pencernaan. Stres pada remaja sering memicu kejadian gizi lebih melalui mekanisme pelepasan hormon kortisol yang meningkatkan nafsu makan terhadap makanan tinggi gula dan lemak, serta perilaku *emotional eating* sebagai coping mechanism. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan tingkat stress dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota Tahun 2025.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *cross-sectional* (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada bulan Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa – siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang berjumlah 749 dan jumlah sampel 132. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data meliputi; timbangan badan stadiometer untuk mengukur kejadian gizi lebih, *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk mengukur kebiasaan makan dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stress. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden		
Distribusi Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	46	34,8
Perempuan	86	65,2
Usia (Tahun)		
15	7	5,3
16	65	49,2
17	60	45,5
Uang Saku		
Rp < 20.0000	4	3
Rp 20.000 – 35.0000	113	85,6
Rp > 35.000	15	11,4
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	91	68,9
PNS/ Pegawai Swasta	23	17,4
Wiraswata/Pengusaha	11	8,3
Buruh	6	4,5
Tidak Bekerja	1	,8
Pendidikan Ibu		
SD	22	16,7
SMP	17	12,9
SMA	69	52,3
D3	3	2,3
S1/D4	19	14,4
S2	2	1,5
Pendapat Ibu		
Rendah	94	71,2
Tinggi	38	28,8
Total	132	100

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. yang diperoleh dari 132 responden, sebanyak 86 reponden (65,2%) berjenis kelamin perempuan, 65 responden (49,2%) yang berusia 16 tahun, dan 113 responden (85,6%) memiliki uang saku harian Rp 20.000 – 35.000. Terkait dengan tingkat pendidikan ibu, sebanyak 69 ibu responden (52,3%) memiliki pendidikan terakhir pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), 91 ibu responden (68,9%) adalah IRT dengan pendapatan rendah sebanyak 94 (71,2%)

Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi dan proporsi dari setiap variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan untuk memperlihatkan distribusi frekuensi variabel terikat, yaitu kejadian gizi lebih pada remaja, serta variabel bebas yang mencakup kebiasaan makan dan tingkat stress pada siswa SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 2 Distribusi Kebiasaan Makan, Tingkat Stress dan Kejadian Gizi Lebih

Variabel	n	%
Kejadian Gizi Lebih		
Gizi Lebih	77	58,3
Tidak Gizi lebih	55	41,7
Kebiasaan Makan		
Buruk	79	59,8
Baik	53	40,2
Tingkat Stress		
Sedang	73	55,3
Ringan	59	44,7
Jumlah	132	100

Berdasarkan tabel 2 terdapat 132 responden, sebanyak 77 responden (58,3%) mengalami gizi lebih, sebanyak 79 responden (59,8%) memiliki kebiasaan makan buruk, dan sebanyak 73 responden (55,3%) mengalami tingkat stress sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gizi lebih, kebiasaan makan buruk dan tingkat stress sedang.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen (Kebiasaan makan dan tingkat stress) dengan variabel dependen (gizi lebih). Artinya, jika $p < 0,05$ maka ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMAN 1 Bangkinang Kota

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gizi Lebih

Kebiasaan Makan	Kejadian Gizi Lebih						p-value	POR (95% CI)
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Baik	64	81,0	15	19,0	79	100	0,000	13,128 (5,661 - 30,447)
Baik	13	24,5	40	75,5	53	100		
Total	77	58,3	55	41,7	132	100		

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat dari 79 responden yang memiliki kebiasaan makan yang buruk, terdapat 15 responden (19%) tidak mengalami kejadian gizi lebih, sedangkan dari 53 responden memiliki kebiasaan makan baik, terdapat 13 responden (24,5%) mengalami kejadian gizi lebih. Hasil analisis uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai yang signifikan ($p < 0,05$) yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 2 Bangkinang Kota. Nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) 13,128 dengan interval kepercayaan 95% (5,661-30,447) mengindikasikan bahwa responden yang memiliki kebiasaan makan buruk, 13 kali lebih beresiko mengalami kejadian gizi lebih dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan makan baik.

Kebiasaan makan remaja secara langsung berkaitan dengan kejadian gizi lebih. Pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan frekuensi makan yang rendah dapat meningkatkan risiko overweight dan obesitas. Remaja yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat cenderung memiliki prevalensi gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan yang memiliki kebiasaan makan sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Najdah tahun 2024 yang menyatakan ada hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gizi lebih. Remaja sering berpikir bahwa makan dengan asal kenyang sudah memenuhi kebutuhan gizinya, padahal makanan cepat saji memiliki kalori dan lemak tinggi, serta rendah serat, vitamin, dan mineral (Purwanti & Marlina, 2022). Sehingga kebiasaan makan pada usia remaja faktor penting yang kurang baik adalah faktor lingkungan ketika disekolah akibatnya terpengaruh dengan kebiasaan makan yang kurang baik, dengan adanya perubahan pola hidup dan pola makan yang dikonsumsi rendah serat dan lemak tinggi akan terjadi perubahan pada kondisi tubuh remaja (Lestari et al., 2022). Selain itu, lingkungan di sekitar remaja serta penggunaan media sosial mempengaruhi pola makan remaja yang kurang sehat (Hanum & Maulida, 2023).

Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMAN 1 Bangkinang Kota

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Gizi Lebih

Tingkat Stress	Kejadian Gizi Lebih						p-value	POR (95% CI)
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Sedang	59	80,8	14	19,2	73	100	0,000	9,599 (4,295 - 21,452)
Ringan	18	30,5	41	69,5	59	100		
Total	77	58,3	55	41,7	132	100		

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat dari 73 responden yang tingkat stress sedang terdapat 14 responden (19,2%) tidak mengalami gizi lebih, sedangkan dari 59 responden yang melakukan tingkat stress ringan terdapat 18 responden (30,5%) mengalami kejadian gizi lebih. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, diketahui nilai $p-value = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$. Ini membuktikan bahwa terpadat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 2 Bangkinang. Menurut hasil penelitian, nilai POR sebesar 13,128 menunjukkan bahwa remaja dengan stress sedang memiliki peluang 13 kali lebih besar mengalami gizi lebih.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan dari lingkungan, tugas sekolah, hubungan sosial, dan harapan orang tua atau diri sendiri. Pada masa remaja, perubahan hormonal dan perkembangan emosional membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Stres dapat memengaruhi perilaku makan, pola aktivitas, serta proses pengaturan nafsu makan yang berkontribusi pada status gizi remaja (Karger et al, 2023). Stres pada remaja dapat memicu perilaku makan emosional (*emotional eating*) yaitu makan bukan karena lapar fisiologis, melainkan sebagai coping mekanisme untuk mengatasi perasaan cemas, bosan, atau sedih. Kondisi ini biasanya membuat remaja memilih makanan tinggi energi, gula, dan lemak yang mudah diakses dan “menenangkan”, sehingga berkontribusi pada kenaikan berat badan dan kejadian obesitas (Wardhani, 2024).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diucapkan kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini serta Kepala Sekolah SMAN 1 Bangkinang Kota beserta seluruh siswa-siswi di UPT SMP Negeri 5 Tambang yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penellitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh sebanyak 77 (58,3%) responden yang mengalami kejadian gizi lebih, sedangkan terdapat 79 (59,8%) responden memiliki kebiasaan makan tidak baik, dan terdapat 73 (55,3%) responden mengalami stress sedang. Terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value}= 0,000$) pada remaja SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value}= 0,000$) pada remaja SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanum, F. N., & Maulida, F. (2023). Pengaruh media sosial, body image dan pola makan pada remaja penari bukittinggi. *Amerta Nutrition*, 7(4), 546–554. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.546-554>
- Lestari, N. R., Nofartika, F., & Widodo, S. T. M. (2022). Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri di Jurusan Seni Tari, SMKI Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322>
- Karger C, Stein R, Korner A. 2023. Stress, Stress Reduction and Obesity in Childhood. *Horm Res Paediatr* (2023) 96 (1): 88–96. <https://doi.org/10.1159/000519284>
- Najdah N. Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di Mamuju. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2023
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT RINEKA CIPTA, 1–236. <https://doi.org/IKAPI No. 112/DKI/90>
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). *Lifestyle sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja*. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237.
- Purwaningsih, G., & Sumarmi, S. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 399–406. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.399-406>
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1.075>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* yang Mengalami *Body Shaming*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360–2367.
- Simangunsong, D. M. T., & Simatupang, C. A. (2025). Mahasiswa Obesitas FK Universitas HKBP Nommensen. 9, 1870–1874.
- SKI. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. Survei Kesehatan Indonesia, 1–965.
- Wardani HS. *Stress level and emotional eating in obese and non-obese adolescents*. (2024). Analisis hubungan stres dengan perilaku makan emosional yang berkontribusi pada obesitas
- WHO. (2023). *Working for a brighter, healthier future How WHO improves health and promotes well-being for the world's adolescents*: Second edition. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376861/9789240093966-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>