

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN STRES DAN POLA KONSUMSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG



Oleh

MARIA YETSIANA ASIH

PO5303241210210

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PROGRAM STUDI GIZI

ANGKATAN XVI

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN STRES DAN POLA KONSUMSI MAKAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA
KUPANG**

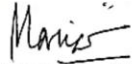
Di susun oleh

Maria Yetsiana Asih

PO5303241210210

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Maria Goreti Pantaleon,SKM.MPH

NIP.198406222008122005

Mengetahui

Ketua prodi gizi



Juni Gressilda Louisa Sine,S.TP,M.Kes

NIP.198006012009122001

IEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN STRES DAN POLA KONSUMSI MAKAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA
KUPANG

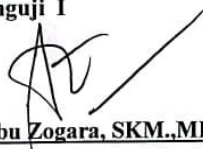
Disusun Oleh:

Maria Yetsiana Asih
PO5303241210210

Telah di uji di depan penguji

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Gizi

Penguji I



Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH

NIP:198909152015031009

Penguji II



Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH

NIP:198406222008122005

Mengetahui

Ketua program studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, STP, M. Kes

NIP: 198006012009122001

BIODATA PENULIS



Nama : Maria Yetsiana Asih

TTI : Waekoe, 18 Oktober 2003

Agama : Katolik

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan :

1. SD Impres Laci Tamat 2015
2. SMP Negeri 3 Satarmese Tamat 2018
3. SMAK St. Maria Iteng Tamat 2021
4. Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan kemenkes kupang

MOTTO

*“Segala sesuatu memiliki waktu dan resikonya
sendiri, terus berusaha dan berdoa”*

ABSTRAK

MARIA YETSIANA ASIH “Hubungan Stres dan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi Remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang”

Latar belakang: Remaja merupakan masa untuk mencapai usia yang matang, sehingga remaja memiliki emosional yang berubah-ubah bahkan mengalami stres. Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Pola konsumsi makan adalah cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit. Selain pola konsumsi makan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu stres.

Tujuan : menganalisis hubungan stres dan pola konsumsi makan dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

Metode: penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive proportional* dengan total sampel 129 orang. Pengambilan data dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kota Kupang pada bulan Maret sampai April 2024 dengan analisis menggunakan uji *fisher exact*.

Hasil: hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antar stres dengan status gizi di peroleh nilai ($P\text{-value} = 0,898$) $P > 0,05$, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makan dengan status gizi ($P\text{-value} = 0,965$) $P > 0,05$.

Kesimpulan: berdasarkan hasil uji fisher exact didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun.

Kata kunci: stres, pola konsumsi makan, status gizi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Stres dan Pola Konsumsi Makan dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA negeri 6 kota kupang”. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyusun karya tulis ini antara lain:

1. Bapak Irfan, SKM., M. Kes selaku Direktur Poltekes Kemenkes Kupang
2. Ibu Juni Gressilda L. Sine, STP., M. Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekes Kemenkes Kupang.
3. Ibu Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH selaku pembimbing yang telah memberikan arahan selama penyusunan proposal.
4. Bapak Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan proposal ini
5. Kepala sekolah SMA Negeri 6 kota kupang yang telah bersedia menerima penulis dalam melaksanakan penelitian tugas akhir.
6. Bapak Fredi B, Mama Maria G. kakak Yolnia M dan adik Alfino, Atri Dan Usto, yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan XVI Poltekes Kemenkes Kupang Prodi Gizi, (Nengsi, Echik, Meliana, Ningsih Dan Amel) yang turut mendukung menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi memperbaiki proposal ini. Penulis berharap semoga proposal dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Kupang. Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
BIODATA.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	8
B. Status gizi.....	10
C. stres	15
D. Pola konsumsi makan.....	20
E. Kerangka Teori	26
F. Kerangka Konsep	27

BAB III METODE PENELITIAN

Halaman

A. Jenis Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional	30
F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Teknik Pengolahan Data	33
I. Analisis Penelitian.....	34
J. Etika Penelitian	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	36
B. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA.....	45
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	9
Tabel 3 Klasifikasi IMT.....	13
Tabel 4 Daftar Pertanyaan Kuisioner Perceived Stress Scale (PSS)	18
Tabel 5 Definisi Oprasional.....	28
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	28
Tabel 7 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	26
Tabel 8 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan.....	37
Tabel 9 Analisis Hubungan Stres Dengan Status Gizi.....	37
Tabel 10 Analisis Hubungan Pola Konsumsi Makan Dengan Sttus Gizi.....	38

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2 Kerangka Konsep	25
Gambar 3 Pengukuran Antropometri.....	59
Gambar 4 Menjelaskan Pengisian Kuisioner	59
Gambar 5 Foto Bersama.....	59

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Distribui responden berdasarkan umur	35
Grafik 2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	35

DAFTAR SINGKATAN

IMT/U : Indeks Masa Tubuh Menurut Umur

DKK : Dan Kawan-Kawan

PSS : Perceived Stress Scale

DNA : Deoxyribo Nucleic Acid

SPSS : Statistical Productsolution Service