

ABSTRAK

Khairunisyah Sari br Barus. NIM : 5211240006. Hubungan Tingkat Stres Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Gizi Lebih di SMP Negeri 31 Medan. Skripsi. Program Studi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Gizi Lebih merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan prevalensinya terus meningkat, terutama di daerah perkotaan. Kondisi ini sering disebut sebagai kelebihan berat badan atau obesitas. Tingkat stres menjadi salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya gizi lebih pada remaja. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 31 Medan, dari 24 siswa-siswi diantaranya didapatkan bahwa 7 responden (29, 1%) mengalami masalah gizi lebih dan obesitas selain itu berdasarkan wawancara dengan responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 12 orang yang memiliki gejala stres seperti mudah merasa terganggu, tertekan oleh banyak hal, mudah tersinggung dan merasa sulit untuk rileks. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1). Karakteristik responden yaitu umur, jenis kelamin, uang saku, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, besaran keluarga responden; (2). Tingkat stres responden; (3). Asupan energi responden; (4). Status gizi responden; (5). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gizi lebih responden; (6). Hubungan asupan energi dengan kejadian gizi lebih responden.

Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 31 Medan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025. Populasi penelitian ini yaitu berjumlah 540 orang. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*, sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yaitu sebanyak 77 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-Youth* (DASS-Y), pengukuran antropometri, dan *formulir food recall 2x24 jam*. Analisis data dilakukan secara bivariat. Teknis analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan tingkat stres responden sebagian besar termasuk kategori stres sebanyak 54,5 persen. Asupan energi responden sebagian besar termasuk kategori memenuhi sebanyak 64,9 persen. Gizi lebih pada responden sebagian besar termasuk kategori tidak gizi lebih sebanyak 53,2 persen. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara tingkat stres dengan gizi lebih dengan nilai *p-value* = 0,770 artinya tingkat stres bukan merupakan faktor yang berpengaruh secara statistik terhadap kejadian gizi lebih pada responden dalam penelitian ini. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan gizi lebih dengan nilai *p-value* = 0,002 artinya semakin baik asupan energi maka semakin rendah kejadian gizi lebih.

Kata kunci: asupan energi; gizi lebih; remaja; tingkat stres.

ABSTRACT

Khairunisyah Sari br Barus. NIM: 5211240006. The Relationship between Stress Level and Energy Intake with the Incidence of Overnutrition at SMP Negeri 31 Medan. Thesis. Nutrition Study Program. Medan State University, Faculty of Engineering, 2026.

Overnutrition is a common health problem among adolescents, and its prevalence continues to increase, especially in urban areas. This condition is often referred to as being overweight or obese. Stress levels are one factor that can trigger overnutrition in adolescents. Based on observations conducted by researchers at SMP Negeri 31 Medan, of 24 students, 7 respondents (29.1%) experienced overnutrition and obesity. Interviews with respondents revealed that 12 exhibited symptoms of stress, such as feeling easily irritated, stressed by many things, easily offended, and finding it difficult to relax. The objectives of this study were to determine: (1) Respondent characteristics, including age, gender, pocket money, father's and mother's education, father's and mother's occupation, father's and mother's income, and family size; (2) Respondent stress levels; (3) Respondent energy intake; (4) Respondent nutritional status; (5) The relationship between stress levels and the incidence of overnutrition; (6) The relationship between energy intake and the incidence of overnutrition.

The study was conducted at SMP Negeri 31 Medan. The study was conducted between July and August 2025. The population consisted of 540 people. The study design was cross-sectional, with a simple random sampling method for 77 participants. Data collection techniques included the Depression Anxiety Stress Scale-Youth (DASS-Y) questionnaire, anthropometric measurements, and a 2x24-hour food recall form. Data analysis was conducted bivariately. The chi-square test was used.

The results showed that the majority of respondents' stress levels (54.5 percent) were classified as stressed. The majority of respondents' energy intake (64.9 percent) was classified as adequate. The majority of respondents were overweight (53.2 percent) were underweight. The chi-square test analysis showed an insignificant relationship between stress levels and overweight ($p\text{-value} = 0.770$), indicating that stress levels were not a statistically significant factor in the incidence of overweight among the respondents in this study. The results of the chi-square test analysis showed that there was a significant relationship between energy intake and overnutrition with a $p\text{-value} = 0.002$, meaning that the better the energy intake, the lower the incidence of overnutrition.

Keywords: energy intake; overnutrition; adolescents; stress level.