



Hubungan Stres Akademik Dan Pola Konsumsi Makan Dengan *Overweight* Pada Siswa SMAN 2 Sumenep

Ummul Khoiroh*¹, Bambang Wirjatmadi¹, Stefani Widya Setyaningtyas¹

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Author's Email Correspondence ()*: ummul.khoiroh-2017@fkm.unair.ac.id
(08573181281)

ABSTRAK

Prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas pada usia remaja di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya. Masalah gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres akademik, pola konsumsi makan dan tingkat asupan zat gizi. Stres akademik disebabkan oleh sistem pembelajaran di sekolah, seperti sistem pembelajaran SKS (Sistem Kredit Semester) yang diterapkan di SMA Negeri 2 Sumenep. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan stres akademik dan pola konsumsi makan dengan *overweight* pada siswa SMA Negeri 2 Sumenep. Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional analitik dengan desain *case control*. Sampel terdiri dari 50 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, masing-masing pada setiap kelompok status gizi *overweight* dan normal terdiri dari 25 siswa, diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Data pengukuran berat badan, tinggi badan, stres akademik, dan pola konsumsi makan diperoleh dari kuesioner online. Analisis yang digunakan yaitu uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik ($p=0,009$), pola konsumsi *fast food* ($p=0,009$) dan pola konsumsi *snack* ($p=0,024$) dengan *overweight*. Sedangkan antara pola konsumsi minuman manis ($p=0,398$), pola konsumsi buah ($p=0,323$) dan sayuran ($p=0,347$) tidak ada hubungan dengan *overweight*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingginya tingkat stres akademik, seringnya konsumsi *fast food* dan *snack* dapat menyebabkan *overweight* pada siswa.

Kata Kunci: Siswa, stres akademik, pola konsumsi makan, *overweight*

Published by:

Tadulako University

Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628114120202

Email: Preventif.fkmuntad@gmail.com

Article history :

Received : 21 09 2021

Received in revised form : 07 10 2021

Accepted : 14 10 2021

Available online 30 06 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity in adolescents in Indonesia tends to increase every year. The problem of overnutrition in adolescents is influenced by several factors such as academic stress, food consumption patterns and levels of nutrient intake. Academic stress is caused by the learning system in schools, such as the SKS (Semester Credit System) learning system implemented at SMA Negeri 2 Sumenep. The purpose of this study was to analyze the relationship between academic stress and food consumption patterns with overweight in SMA Negeri 2 Sumenep students. The study included an observational analytic study with case control design. The sample was 50 students divided into two groups based on their nutritional status, overweight and normal with 25 samples in each group, taken randomly using simple random sampling. Data of measurements of height, weight, academic stress, and food consumption patterns obtained from online questionnaires. The analysis used was chi square. The results showed that there was a significant relationship between academic stress ($p=0,009$), fast food ($p=0,009$) and snack ($p=0,024$) consumption patterns with overweight. Meanwhile, between sweetened drinks ($p=0,398$), fruits ($p=0,323$), and vegetables ($p=0,323$) consumption patterns had no association with overweight. The conclusion of this study is the higher level of academic stress and frequent consumption of fast food and snacks can cause overweight in students.

Keywords : *Students; academic stress; food consumption patterns; overweight*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan suatu negara. Salah satu jalur pendidikan yang ada di Indonesia adalah pendidikan formal yang memiliki berbagai tingkatan, yakni PAUD, TK, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Semakin tinggi tingkatan pendidikan, maka semakin besar pula beban pelajaran yang harus ditanggung. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tingkatan pendidikan yang memiliki beban akademik cukup besar serta aktivitas yang padat dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya. Mayoritas siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada masa remaja. Remaja lebih rentan mengalami intensitas emosi positif dan negatif, intensitas emosi lebih besar serta ketidakstabilan yang lebih besar. dibandingkan orang dewasa (Bailen *et al.*, 2019). (1) Hal ini menyebabkan remaja rentan mengalami stres.

Menurut Akande *et al* (2014) sumber stres pada remaja ada empat yaitu inter-personal, intra-personal, akademik dan lingkungan. Sumber stres akademik merupakan sumber stres yang paling sering dijumpai pada remaja dibandingkan sumber stres lainnya.(2) Di SMAN 2 Sumenep menggunakan sistem menerapkan sistem pembelajaran berbasis SKS (Sistem Kredit Semester). Sehingga, semua siswa memiliki peluang untuk lulus lebih cepat yaitu 2,5 tahun. Dengan sistem pembelajaran ini, siswa dituntut lebih mandiri dalam belajar dan mampu

mengatur serta memanfaatkan waktu dengan baik. Kondisi tersebut tanpa sadar dapat menimbulkan rasa jenuh serta memicu terjadinya stres akademik pada siswa.

Stres akademik sendiri dapat digolongkan kedalam stres kronis, karena berlangsung dalam waktu yang lama. Pada saat terjadi stres akut cenderung menurunkan nafsu makan dengan melibatkan aktivasi sistem simpatik adrenal medular, yaitu dengan sekresi hormon noradrenalin yang menurunkan nafsu makan sehingga mengakibatkan curah jantung, tekanan darah dan kadar trigliserida meningkat, serta menurunkan aliran darah ke kulit, ginjal dan sistem pencernaan(3). Namun, jika stres yang terjadi bersifat kronis atau secara terus-menerus dalam waktu yang lama, maka adrenal akan meningkatkan pelepasan kortisol dalam aliran darah yang dapat memicu peningkatan nafsu makan (4). Pengaruh reaktivitas kortisol sebagai respon stres semakin dikaitkan dengan perilaku makan, khususnya konsumsi makanan yang tinggi kalori. Seseorang dengan reaktor kortisol yang tinggi pada kondisi stres, akan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan manis dan makanan berlemak tinggi (5). Hal ini diketahui merupakan salah satu metode koping stres yang disebut dengan *emotional eating*. *National Eating Disorders Association* (2004) menyatakan bahwa perilaku diet, makan berlebihan, dan tidak makan yang pada awalnya dilakukan sebagai upaya *coping* emosi negatif akan berdampak buruk baik pada fisik maupun emosi serta *self-esteem*.(6) Dampak fisik yang dapat terlihat adalah perubahan berat badan yang akan berpengaruh terhadap status gizi remaja.

Status gizi merupakan salah satu indikator untuk menilai status kesehatan seseorang, termasuk pada remaja. Status gizi dapat dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti *et al* (2017) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT.(7) Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi IMT. Tingginya nilai IMT dari kategori normal, maka mengindikasikan seseorang mengalami gizi lebih atau kegemukan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 50 orang siswa di SMA Negeri 2 Sumenep, diketahui bahwa sebanyak 6% siswa kurus, 74% siswa normal, 12% siswa mengalami *overweight* dan 8% siswa mengalami obesitas. Sehingga dapat diketahui bahwa kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 2 Sumenep cukup tinggi. *Overweight* ataupun obesitas yang terjadi pada usia remaja akan mengakibatkan terjadinya obesitas pada usia dewasa(8).

Penelitian terkait stres akademik dan konsumsi makan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) masih belum banyak diteliti di Indonesia, khususnya di Kabupaten Sumenep. Selain itu, penelitian serupa juga belum pernah dilakukan di SMA yang menerapkan sistem pembelajaran SKS (Sistem Kredit Semester) seperti di SMA Negeri 2 Sumenep. Disamping

itu, dilihat dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti juga diketahui bahwa kejadian *overweight* pada siswa SMA Negeri 2 Sumenep cukup tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Stres Akademik dan Pola Konsumsi Makan dengan *Overweight* pada Siswa SMA Negeri 2 Sumenep.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui hubungan antara stres akademik dan pola konsumsi makan dengan kejadian *overweight* pada Siswa SMA Negeri 2 Sumenep.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *case control*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Sumenep pada bulan Juni-Agustus 2021. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI sebanyak 704 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian sebanyak 25 siswa berstatus gizi *overweight* dan 25 siswa berstatus gizi normal. Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital merk GEA, microtoise merk Onemed, kuesioner *Educational Scale Stress for Adolescent* (ESSA) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat layak etik yang telah disetujui komisi etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor: 318/HRECC.FODM/VI/2021. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui karakteristik subjek penelitian. Analisis bivariat kemudian dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05\%$) untuk mengetahui hubungan antara variabel stres akademik dan pola konsumsi makan dengan kejadian *overweight*. Data tersebut dianalisis menggunakan program SPSS 25.0.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan jenjang kelas. Distribusi karakteristik responden disajikan dalam Tabel 1. Responden sebagian besar berusia 16 tahun baik pada responden status gizi normal (52%) maupun responden status gizi *overweight* (48%). Jumlah responden berdasarkan jenis kelamin masing-masing kelompok responden sama yaitu laki-laki (48%) dan perempuan (52%). Responden terbanyak berada di jenjang kelas X baik pada responden status gizi normal (56%) maupun responden status gizi *overweight* (60%).

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Status Gizi <i>Overweight</i>		Status Gizi Normal	
	n	%	n	%
Usia				
15 tahun	1	4	0	0
16 tahun	12	48	13	52
17 tahun	9	36	10	40
18 tahun	3	12	2	8
Total	25	100	25	100
Jenis Kelamin				
Laki-laki	12	48	12	48
Perempuan	13	52	13	52
Total	25	100	25	100
Jenjang Kelas				
X	15	48	14	56
XI	10	52	11	44
Total	25	100	25	100

Sumber : Data Primer,2021

Penilaian tingkat stres akademik responden diperoleh dari total skor yang diperoleh dari kuesioner *Educational Scale Stress for Adolescent* (ESSA). Distribusi responden berdasarkan tingkat stres akademik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2
Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri 2 Sumenep

Tingkat Stres Akademik	Status Gizi <i>Overweight</i>		Status Gizi Normal		P value
	n	%	n	%	
Tinggi	6	24	4	16	0,009
Sedang	16	64	8	32	
Rendah	3	12	13	52	
Total	25	100	25	100	

Stres Akademik ($\bar{x} = 53,98 \pm 9,202$; min = 38; max = 71)

Sumber : Data Primer,2021

Sebagian besar tingkat stres akademik pada responden pada kelompok status gizi *overweight* adalah sedang (64%). Sedangkan pada kelompok status gizi normal sebagian besar responden memiliki tingkat stres akademik rendah (52%). Selain itu, untuk stres akademik kategori tinggi pada responden berstatus gizi *overweight* lebih banyak dibandingkan responden berstatus gizi normal yaitu sebesar 24%. Berdasarkan uji hubungan antara tingkat stres akademik dengan *overweight* menggunakan *chi-square*, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *overweight* ($p = 0,009$).

Tabel 3
Pola Konsumsi Makan Siswa SMA Negeri 2 Sumenep

Kelompok Pangan	Status Gizi <i>Overweight</i>		Status Gizi Normal		<i>P value</i>
	n	%	n	%	
Fast Food / Makanan					
Cepat Saji					
Sering	12	48	3	12	0,009*
Kadang-kadang	11	44	14	56	
Jarang	2	8	8	32	
Snack/camilan					
Sering	8	32	9	36	0,024*
Kadang-kadang	15	60	7	28	
Jarang	2	8	9	36	
Minuman Manis					
Sering	5	20	2	8	0,398
Kadang-kadang	11	44	15	60	
Jarang	9	36	8	32	
Buah					
Sering	6	24	5	20	0,209
Kadang-kadang	6	24	12	48	
Jarang	13	52	8	32	
Sayuran					
Sering	2	8	4	16	0,347
Kadang-kadang	11	44	11	44	
Jarang	12	48	10	40	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa pada responden berstatus gizi *overweight* cenderung lebih sering mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji, minuman manis dan buah dibandingkan dengan responden berstatus gizi normal dengan persentase masing-masing yaitu 48%, 20% dan 24%. Sedangkan untuk jenis makanan seperti snack atau camilan dan sayuran, responden berstatus gizi normal lebih sering mengonsumsi dibandingkan dengan responden berstatus gizi *overweight* yaitu sebesar 36% dan 20%. Selain itu, berdasarkan hasil uji hubungan menggunakan *chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi *fast food* ($p=0,009$) dan *snack* ($p=0,024$) dengan *overweight*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia responden saat menjadi subjek pada penelitian mengenai hubungan stres akademik dan pola konsumsi makan dengan *overweight* sebagian besar 16 tahun baik pada kelompok status gizi *overweight* maupun status gizi normal. Seseorang yang berusia antara 15-18 tahun

sendiri termasuk kedalam kategori usia remaja. Usia 16 tahun adalah fase dimana remaja mengalami pubertas, sehingga mulai memperhatikan penampilan dan merasa cemas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada dirinya (9).

Pada penelitian mengenai hubungan stres akademik dan pola konsumsi makan dengan *overweight* dilakukan *matching* antara jumlah responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan baik dari kelompok responden status gizi normal maupun kelompok status gizi *overweight* yaitu sebanyak 12 orang laki-laki dan 13 orang perempuan pada masing-masing kelompok. Hal ini dilakukan agar meminimalkan adanya bias pada hasil penelitian akibat faktor jenis kelamin. Selain itu dalam penelitian mayoritas responden duduk di bangku kelas 10 baik pada kelompok status gizi *overweight* maupun status gizi normal.

Stres Akademik

Menurut Baldwin (dalam Taufik & Ifdil, 2013) stres pada remaja dapat terjadi akibat beban pelajaran yang dihadapi siswa di sekolah cukup berat, terutama bagi remaja yang duduk di sekolah menengah atas atau *high school*.(10). Hal ini dapat terjadi akibat adanya tekanan atau tuntutan baik dari pihak sekolah maupun orang tua untuk memperoleh nilai tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit. Tuntutan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa, sehingga menyebabkan terjadinya stres pada siswa (11). Rata-rata skor stres akademik pada penelitian dari seluruh responden yaitu 53,98 dengan skor tertinggi 71 dan terendah 38. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan stres yang dirasakan juga semakin tinggi (12). Apabila diklasifikasikan dalam penelitian diketahui bahwa pada responden berstatus gizi *overweight* cenderung mengalami stres akademik sedang yaitu sebanyak 64%. Sedangkan pada responden berstatus gizi normal cenderung mengalami stres akademik rendah yaitu sebanyak 52%. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Surabaya diketahui sebanyak 23,3% siswa termasuk kategori stres tinggi dan 47,4% termasuk dalam kategori sedang (13). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri Kota Padang, yang memaparkan sebanyak 13,2% siswa termasuk dalam kategori stres tinggi dan 71,8% siswa termasuk dalam kategori sedang (10).

Sebagian besar siswa SMA merasa khawatir tidak dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di tempat impian mereka. Banyaknya materi yang harus dipelajari, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, banyaknya pekerjaan rumah atau tugas sekolah, ujian, serta padatnya jadwal sekolah juga merupakan salah satu hal yang menjadi tekanan pada remaja. Selain itu, akibat adanya pandemi COVID-19 yang dialami Indonesia sejak tahun 2019 lalu juga dapat mengakibatkan stres akademik pada siswa (Syofian, 2021).(14) Stres akademik

yang dialami diakibatkan oleh adanya pembelajaran daring, beban tugas berlebih dan waktu yang singkat pada pengumpulan tugas yang menyebabkan siswa kewalahan.

Berdasarkan penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *overweight* pada siswa SMA Negeri 2 Sumenep. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 6 orang siswa berstatus gizi *overweight* mengalami stres akademik tinggi dan 16 orang siswa lainnya berada pada kategori stres akademik sedang, angka tersebut lebih tinggi apabila dibandingkan dengan siswa yang berstatus gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed (2017) pada siswa kelas 11 dan 12 di Bangladesh menunjukkan responden yang mengalami stres yang berasal dari sekolah memiliki resiko 4 kali lebih tinggi untuk mengalami kegemukan dan obesitas.(15) Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Nadeak (2013) di SMU Methodist 8 Medan juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi, yaitu semakin tinggi tingkatan stres seseorang maka semakin tinggi pula tingkatan status gizinya.(16) Penelitian yang dilakukan Bitty, dkk (2018) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara stres yang dialami dengan status gizi. Siswa dengan status gizi lebih mengonsumsi makanan lebih banyak dibandingkan dengan yang berstatus gizi kurang.(17)

Namun, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda dengan hasil penelitian, seperti penelitian yang dilakukan oleh Paramitha (2016) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *overweight* pada siswa SMA Katolik Santa Theresia.(18) Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2019) menunjukkan tidak ada hubungan antara stres akademik dengan status gizi siswa di SMA Negeri 6 Surabaya. Sebanyak 23 orang siswa yang mengalami stres akademik yang tinggi justru berasal dari siswa yang memiliki status gizi normal.(13)

Pola Konsumsi Makan

Pola konsumsi makan yang tidak sehat pada remaja seperti kebiasaan konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji, makanan/minuman manis, *snack* atau makanan ringan dan makanan berlemak tinggi akan berdampak buruk pada kesehatan dan gizi remaja. Pada penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* ($p=0,009$) dan *snack* ($p=0,024$) dengan *overweight* pada siswa SMA Negeri 2 Sumenep. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oktaviani (2012) juga menyatakan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan Indeks Massa Tubuh, semakin sering konsumsi *fast food* maka akan semakin besar pula nilai IMT.(19) Pada penelitian oleh Bachtiar (2020) juga

menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* dan remaja yang sering mengonsumsi *fast food* beresiko 3,64 kali lebih besar mengalami kejadian *overweight* dibandingkan yang mengonsumsi dalam frekuensi jarang.(20) *Fast food* sendiri merupakan jenis makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh yang cenderung tinggi, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan akan berdampak buruk salah satunya permasalahan gizi berlebih yang merupakan faktor resiko dari beberapa penyakit degeneratif (21).

Selain itu, pada penelitian Irdianty, dkk (2016) diketahui seseorang dengan kebiasaan konsumsi camilan dengan frekuensi tinggi memiliki peluang lebih besar mengalami obesitas.(22) Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Mukhlisa, dkk (2018) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan ringan dengan gizi lebih pada siswa SMA Islam Al-Azhar 1 Jakarta.(23) Pada masa remaja, makanan ringan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori setiap hari (Atikah dan Erna dalam Lasandang, 2016).(24) Oleh karena itu, walaupun jenis makanan ringan yang dikonsumsi sama tetapi konsumsi yang berlebihan pada remaja yang mengalami gizi lebih dapat menyebabkan penumpukan energi sehingga dapat meningkatkan berat badan.(25).

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis ($p=0,398$), sayuran ($p=0,323$) dan buah-buahan ($p=0,347$) dengan *overweight*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Qoirinasari, dkk (2018) yang menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman manis tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan berat badan berlebih atau *overweight*.(26) Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Masir (2019) yang juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi.(27)

Tidak adanya hubungan antara konsumsi minuman manis dengan *overweight* karena faktor kebiasaan konsumsi minum minuman manis pada kedua kelompok subjek cenderung sama, yaitu sebagian besar subjek dari kedua kelompok mengonsumsi minuman manis dalam frekuensi kadang-kadang. Walaupun tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, namun berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa sebanyak 20% responden yang berstatus gizi *overweight* yang mengonsumsi minuman manis dalam frekuensi sering. Angka tersebut lebih besar apabila dibandingkan dengan responden yang berstatus gizi normal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mukti, dkk (2018) menyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara buah ($p= 0,069$) dan sayur ($p= 0,201$) dengan kejadian gizi lebih remaja di SMAN 6 Padang.(28) Selain itu, pada penelitian yang dilakukan

oleh Friska (2019) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah terhadap obesitas pada remaja ($p= 0,057$).⁽²⁹⁾ Hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian Awaliya, dkk (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan frekuensi konsumsi buah ($p= 0,019$) dan sayur ($0,023$) dengan kejadian *overweight*. Seseorang yang kurang mengonsumsi buah, empat kali lebih beresiko mengalami *overweight* dibandingkan yang memiliki frekuensi konsumsi buah yang baik. Selain itu, seseorang yang kurang mengonsumsi sayur, tiga kali lebih beresiko mengalami *overweight* dibandingkan yang mengonsumsi sayur dalam frekuensi baik.⁽³⁰⁾

Tidak adanya hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan *overweight* dapat disebabkan karena kejadian obesitas ataupun *overweight* merupakan kejadian di masa lampau, bukan pada hari ini tidak mengonsumsi sayur dan buah maka langsung obesitas atau *overweight* ⁽³¹⁾. Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayuran dan buah-buahan dengan *overweight*, namun diketahui bahwa dari 25 orang responden yang *overweight* 12 orang diantaranya jarang mengonsumsi sayur dan 13 orang diantaranya jarang mengonsumsi buah. Angka tersebut lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Stres akademik, pola konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji dan pola konsumsi *snack* atau camilan memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya *overweight* pada siswa SMA Negeri 2 Sumenep. Perlu adanya kerjasama dari pihak sekolah dan pemerintah terkait penanganan stres akademik dan juga edukasi gizi terkait *overweight* atau kelebihan berat badan untuk mengurangi kejadian *overweight* pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. "Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity". *Emotion Review*. Vol. 11(1), p. 63–73, 2019.
2. Akande, J. A., Olowonirejuaro, D. A. O., & Okwara-Kalu, D. C. E. "A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students". *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSRJRME)*. Vol. 4(5), p. 32–36, 2014.
3. Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi". *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 5(1), p. 115–130, 2018.
4. Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. "Comfort Eating, Psychological Stress, And Depressive

- Symptoms In Young Adult Women". *Appetite*. 95, p. 239–244, 2015.
5. Scott, C., & Johnstone, A. M. "Stress And Eating Behaviour: Implications For Obesity". *Obesity Facts*. Vol. 5(2), p. 277–287, 2012.
 6. National Eating Disorders Association. *What Causes Eating Disorders?*. 2004.
 7. Purwanti, M., Putri, E. A., Ilmiawan, M. I., Wilson, W., & Rozalina, R. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN". *Jurnal Vokasi Kesehatan*. Vol. 3(2), p. 47, 2017.
 8. Han, J. C., Lawlor, D. a, & Kimm, S. Y. S. "Childhood Obesity – 2010 : Progress and Challenges". *Lancet*. Vol. 375(9727), 1737–1748, 2010.
 9. Adriani, M., & Wirjatmadi, B. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.
 10. Taufik, T., & Ifdil, I. "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang". *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Vol. 1(2), p. 143, 2013. Available from: <https://doi.org/10.29210/12200>.
 11. Shahmohammadi, N. "Students' Coping With Stress At High School Level Particularly At 11 Th & 12 Th Grade". *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 30, p. 395–401, 2011. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
 12. Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. "Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students". *Journal of Psychoeducational Assessment*. Vol. 29(6), p. 534–546, 2011. Available from: <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
 13. Ramadhani, N. "Hubungan Stress Akademik Dengan Perilaku Makan, Pola Konsumsi Makan Dan Status Gizi Remaja Di Sman 6 Surabaya", Universitas Airlangga, 2019.
 14. Syofian, E. F. "Strategi Koping dalam Menangani Stres dari Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19". *Open Science Framework*. 2021. Available from: <https://doi.org/10.31219/osf.io/2xkb6>.
 15. Ahmed, S. S. "Adolescents' Level of Perceived Stress and its Relationship with Body Mass Index in a Bangladeshi Population". *Journal of Enam Medical College*. Vol. 7(2), p. 77–85, 2017. Available from: <https://doi.org/10.3329/jemc.v7i2.32652>.
 16. Nadeak, U. A. Tienne. "Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi SMU Methodist-8 Medan Tahun 2013", Universitas Sumatera Utara, 2013.
 17. Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, E. J. "Stres Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado". *Jurnal Kesmas*, Vol. 7(5), 2018.
 18. Paramitha, T. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Overweight Pada Siswa SMA", Universitas Trisakti, 2016.
 19. Oktaviani, W. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. Vol. 1(2), 2012.
 20. Bachtiar, M. I. Y. "Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja", Universitas Ngudi Waluyo, 2020.
 21. Sachithanathan, V. "Effect Of Fast Food Consumption On The Body Mass Index Status Of Adolescent Girls -A Review". *International Journal of Advanced Research in Biological*

- Sciences*. Vol. 2(3), p. 20–24, 2015. Available from: www.ijarbs.com.
22. Irdianty,S.M., Sudargo, T., dan Hakimi,M., "Aktivitas Fisik dan Konsumsi Camilan Pada Remaja Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan Kabupaten Bantul". *Journal of Community Medicine and Public Health*. Vol. 32(7), p. 217-222, 2016.
 23. Mukhlisa, W. N. I., Rahayu, L. S., & Furqan, M. "Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Ringan Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Argipa*. Vol. 3(2), p. 59–66, 2018.
 24. Lasandang N., Kundre R., dan Bataha, Y. "Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Tidore Kepulauan". *E-Journal Keperawatan*. Vol. 4(1), p. 1–9, 2016.
 25. Suryaputra, K., & Nadhiroh, S. R. "Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas". *Makara, Kesehatan*. Vol. 16(1), p. 45–50, 2012. Available from: <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/1301>.
 26. Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. "Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja?". *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. Vol. 3(2), p. 88, 2018. Available from: <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>.
 27. Masir, S. "Hubungan Pengetahuan Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Pada Siswa SD Ta' Mirul Islam Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019.
 28. Mukti, B. Febby. "Hubungan Konsumsi Buah, Sayur dan *Fast food* Terhadap Status Gizi Remaja di SMAN 06 Kota Padang Tahun 2018", Universitas Andalas, 2018.
 29. Friska, H. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah, Asupan Makan Terhadap Obesitas Pada Remaja Di SMA 13 Kota Padang Tahun 2019". Sekolah Tinggi Kesehatan Perintis, 2019. Available from : <http://repo.stikesperintis.ac.id/448/1>.
 30. Awaliya, P. B. Henu., Pradigo F. S., dan Nugraheni A. S. "Kurangunya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang)". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Vol. 10(2), p. 34-38, 2020.
 31. Yuliah, dkk., "Konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mamuju tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Manarang*. Vol. 3 (1), 2017.