

---

## HUBUNGAN TINGKAT STRES, NAFSU MAKAN DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 107 JAKARTA

Reyhan Wardana Said<sup>1)</sup>, Mohammad Furqan<sup>1)</sup>

<sup>1</sup>Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jl. Limau II No.2 RT 3/RW 3 Kramat  
Pela Kecamatan Kebayoran Baru, Kota Administrasi Jakarta Selatan, 12130

<sup>2</sup>Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jl. Limau II No.2 RT 3/RW 3 Kramat  
Pela Kecamatan Kebayoran Baru, Kota Administrasi Jakarta Selatan, 12130

E-mail: reyhanwardana38@gmail.com

### ABSTRACT

Berdasarkan data RISKESDAS Provinsi DKI Jakarta 2018 proporsi obesitas remaja dengan rentang usia 16-18 tahun mencapai 8,29%, pada Kota Administrasi Jakarta Timur prevalensi obesitas remaja 9,91%. Prevalensi data status obesitas pada Puskesmas Kecamatan Cakung pada tahun 2023 berdasarkan hasil pengukuran pada remaja sekolah usia 15-18 tahun dari total 12.574 siswa yang dilakukan pengukuran mendapatkan hasil 2.273 (18,07%) siswa mengalami obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang bersekolah di SMAN 107 Jakarta dengan jumlah sampel terdiri dari 90 responden diperoleh dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian yang didapat pada analisis univariat didapatkan sebanyak 69 (76,7%) responden tidak obesitas dan 21(23,3%) responden dengan status obesitas. Hasil penelitian bivariate menggunakan uji *Fisher's exact* adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress, nafsu makan, pola makan, dan pola makan jenis makanan pokok dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 107 Jakarta (*p-value* < 0,05)

**Kata Kunci** : Nafsu Makan, Obesitas, Pola Makan, dan Tingkat Stres

### ABSTRACT

Based on the 2018 DKI Jakarta Province RISKESDAS data, the proportion of obesity in adolescents aged 16-18 years reached 8.29%, in the East Jakarta Administrative City the prevalence of obesity in adolescents was 9.91%. The prevalence of obesity status data at the Cakung District Health Center in 2023 based on the results of measurements on school adolescents aged 15-18 years from a total of 12,574 students who were measured obtained the results of 2,273 (18.07%) students experiencing obesity. This study is an observational quantitative study with a cross-sectional study. The population in this study were all female students in grades X and XI who attend SMAN 107 Jakarta with a sample size of 90 respondents obtained using a simple random sampling technique. The results of the study obtained in the univariate analysis obtained as many as 69 (76.7%) respondents were not obese and 21 (23.3%) respondents with obesity status. The results of a bivariate study using Fisher's exact test showed a significant relationship between stress levels, appetite, eating patterns, and staple food consumption patterns with the incidence of obesity in adolescents at State Senior High School 107 Jakarta (*p-value* <0.05).

**Keywords**: adolescent, Appetite, Obesity, Diet, and Stress Levels

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-kanak menuju dewasa. Remaja sering mengalami transformasi dalam hal fisik, perilaku serta aspek psikososial dan pertumbuhan kognitif. Pada periode ini remaja sangat rentan terhadap pengaruh dan sangat peka dengan apa yang ada disekitarnya. Remaja kerap menghadapi masalah mental yang menyebabkan gangguan emosi, kecemasan, dan depresi yang jika kondisi ini berlanjut akan menimbulkan isu terkait status gizi yang berpotensi menghambat pertumbuhan mereka (Ajhuri, 2019).

Remaja di Indonesia berhadapan dengan tiga isu yang berkaitan dengan gizi, yakni gizi kurang, gizi berlebih dan kurangnya mikronutrien. Data yang bersifat nasional menunjukkan bahwa lebih dari 25% remaja mengalami stunting, satu diantara tujuh remaja memiliki masalah kelebihan berat badan dan satu diantara tiga remaja perempuan mengalami anemia (UNICEF, 2021).

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas telah mengalami peningkatan yang signifikan disebagian besar kelompok usia dari 1,9% menjadi 14,8% diantara remaja berusia 13 hingga 18 tahun (UNICEF, 2022) Selama empat puluh tahun terakhir, terdapat peningkatan yang signifikan dalam banyaknya anak-anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas yang mencapai peningkatan hingga sepuluh kali lipat (NCD, 2017). Saat ini pada Kawasan Asia-Pasifik mencatat jumlah absolut tertinggi penderita kelebihan berat badan dan obesitas di dunia, mencapai kurang lebih satu miliar atau empat puluh persen dari keseluruhan penduduk (FAO, UNICEF dan WFB, 2021).

Menurut pemikiran Mayer (dalam Utomo, 2012) Obesitas Merupakan akumulasi lemak yang melebihi dari yang dibutuhkan oleh tubuh. Obesitas berkaitan erat dengan pola makan terutama makanan yang mengandung banyak kalori, kadar garam, serta serat yang rendah. Obesitas muncul akibat ketidak seimbangan rasio konsumsi terhadap keperluan energi hariannya, atau konsumsi yang melebihi energi yang dikeluarkan. Obesitas umumnya diasosiasikan dengan jumlah lemak yang tinggi didalam tubuh. Pada masa produktif, pria mempunyai persentase lemak yang lebih rendah sebanding dengan wanita (Lisnawati., *et al*, 2023).

Penyebab utama yang mendasari obesitas berupa adanya ketidakseuaian antara asupan energi dan pengeluaran energi tubuh. Asupan energi tubuh merupakan akumulasi kalori yang diperoleh dari konsumsi makanan dan minuman. Disisi lain energi yang dikeluarkan adalah total kalori yang dibakar oleh tubuh dalam menjalankan fungsi vital seperti respirasi, metabolisme pencernaan serta beraktivitas (Hall, DK & Guo, Juen 2017). Intake penggunaan kalori ditentukan oleh aspek-aspek personal seperti komposisi tubuh, genetika dan proses metabolisme tubuh, aspek gaya hidup seperti rendahnya tingkat aktivitas harian serta aspek eksternal termasuk kondisi daerah seperti ketersediaan makanan dengan harga ekonomis (Lee A, Cardel M & Donahoo WT, 2019).

Obesitas disebabkan oleh peningkatan konsumsi makanan yang berlemak serta rendahnya aktifitas fisik dalam kehidupan mencakup waktu bekerja maupun berpergian (WHO, 2015). Dalam Penelitian ini peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh dari kurang aktivitas fisik, asupan kalori yang berlebihan, lingkungan intrauterin, faktor pascanatal, kurang tidur, penggunaan obat-obatan, masalah kesehatan, latar belakang sosial ekonomi, etnis, stres psikososial, bahan kimia pengganggu hormon endokrin, dan mikrobioma gastrointestinal, terhadap terjadinya obesitas (Verma *et al*, 2025).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 107 Jakarta Provinsi DKI Jakarta yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan April 2024 dengan jumlah sampel 90 siswa. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan teknik pendekatan potong lintang (*cross-sectional*).

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu, tingkat stres dengan menggunakan kuesioner DASS 21, nafsu makan dengan menggunakan kuesioner *Food Cravings Questionnaires* (FCQ-t) dan pola makan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ). Variabel dependen pada penelitian ini yaitu obesitas menggunakan nilai z-score.

Analisis univariat. Setelahnya, informasi tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, dan penafsiran akan ditentukan berdasarkan hasil yang ada (Arikunto, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Usia Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri berdasarkan usia yang masuk kedalam kategori yang telah ditetapkan oleh peneliti, meliputi usia 16-18 tahun. Menurut usia distribusi responden terdapat dalam table 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Usia

Kategori	n	%
16 tahun	31	34,4
17 tahun	57	63,3
18 tahun	2	2,2
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan hasil uji univariat tingkat pendidikan responden menyatakan bahwa responden terbanyak termasuk kedalam kategori kelas 11 dengan persentase 61,1%. Dan yang paling sedikit yaitu pada kategori kelas 10 dengan jumlah persentase 38,9% di SMA Negeri 107 Jakarta.

### B. Karakteristik Jenis Kelamin

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri berdasarkan jenis kelamin responden meliputi jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Distribusi responden dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2 Jenis Kelamin

Kategori	n	%
Laki-laki	44	48,9
Perempuan	46	51,1
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan hasil uji univariat jenis kelamin responden menyatakan bahwa responden terbanyak termasuk kedalam kategori jenis kelamin perempuan dengan

persentase 51,1% dan yang sedikit yaitu kategori jenis kelamin laki-laki dengan jumlah persentase 48,9% di SMA Negeri 107 Jakarta.

### C. Karakteristik Tingkat Pendidikan

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri berdasarkan tingkat pendidikan yang meliputi dari kelas 10 dan kelas 11. Distribusi responden dapat dilihat pada table 3.

Tabel 2 Tingkat Pendidikan

Kategori	n	%
Kelas 10	35	38,9
Kelas 11	55	61,1
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan hasil uji univariat tingkat pendidikan responden menyatakan bahwa responden terbanyak termasuk kedalam kategori kelas 11 dengan persentase 61,1%. Dan yang paling sedikit yaitu pada kategori kelas 10 dengan jumlah persentase 38,9% di SMA Negeri 107 Jakarta

### D. Kejadian Obesitas

Karakteristik responden pada variabel kejadian obesitas terdiri berdasarkan kategori tidak obesitas dan obesitas.

Tabel 3 Kejadian Obesitas

Kategori	n	%
Tidak Obesitas	69	76,7
Obesitas	21	23,3
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan hasil uji univariat pada variabel kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta terdapat 21 (23,3%) siswa dengan kategori obesitas.

### E. Tingkat Stres

Variabel Tingkat stres responden terdiri berdasarkan 2 kategori yakni, normal dan stres

Tabel 4 Tingkat Stres

Kategori	n	%
Normal	78	86,7
Stress	12	13,3
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan dari uji univariat pada variabel tingkat stress pada remaja di SMAN 107 Jakarta terdapat 12 (13,3%) siswa dengan kategori stres.

### F. Nafsu Makan

Kategori responden berdasar pada kategori nafsu makan yang berdistribusi berdasar dengan 2 jenis, yaitu keinginan makan meningkat dengan keinginan makan tidak meningkat. Data distribusi dapat dilihat pada table 6.

Tabel 5 Nafsu Makan

Kategori	n	%
Keinginan makan meningkat	6	6,7
Keinginan makan tidak meningkat	84	93,3
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan hasil analisis univariat pada variabel nafsu makan terdapat 6 responden (6,7%) dengan kategori keinginan makan meningkat.

### G. Pola Makan

Kategori responden berdasar pada kategori pola konsumsi makanan pokok yang berdistribusi berdasar dengan 2 jenis yaitu sering dan jarang. Data ditribusi dapat dilihat pada table 7.

Tabel 6 Pola Makan

Kategori	n	%
Sering	49	54,4
Jarang	41	45,6
Total	90	100

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan dari uji univariat pada variabel pola makan jenis makanan pokok mendapatkan hasil yang menunjukkan dari 90 responden diantaranya 49 responden (54,4%) tergolong pada kategori sering.

## H. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 8 Hubungan Stres dengan Kejadian Obesitas Remaja

Tingkat Stres	Kejadian Obesitas				Total	<i>p-value</i>
	Tidak Obesitas		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%
Normal	63	70%	15	16,7	78	86,7
Stress	6	6,7	6	6,7	12	13,3

\*Uji *Fisher's exact*

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan pada tabel 8 dari uji analisis menggunakan uji *fisher's exact* didapati siswa dengan kategori obesitas dengan kategori stres terdapat 6 (6,7%), dan pada uji tersebut mendapati hasil *p-value* 0,029 atau *p-value* < 0,05 yang artinya menyakatan bahwa ada nya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta.

### I. Hubungan Nafsu Makan Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 9 Hubungan Nafsu Makan Dengan Kejadian Obesitas Remaja

Nafsu Makan	Kejadian Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Keinginan makan meningkat	0	70%	6	6,7	6	6,7	0,000
Keinginan makan tidak meningkat	69	76,7	15	16,7	84	93,3	

\*Uji *fisher exact*

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan pada tabel 9 terdapat 6 (6,7%) siswa obesitas dengan kategori keinginan makan meningkat, dan pada uji tersebut mendapati hasil nilai  $p = 0,000$  atau  $< 0,05$  yang artinya menyakatan bahwa terdapat hubungan antara nafsu makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta.

### J. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Remaja

Tabel 10 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Remaja

Pola makan	Kejadian obesitas				Total		p-value
	Tidak obesitas		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	33	36,7	16	17,8	49	54,4	0,026
Jarang	36	40	5	5,6	41	45,6	

\*Uji *fisher exact*

\*Sumber: Data primer SMAN 107 Jakarta 2025

Berdasarkan pada tabel 10 dari uji analisis menggunakan uji *fisher's exact* didapati hasil p-value 0,026 atau  $< 0,05$  yang artinya menyakatan bahwa ada nya hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta. Dari hasil table analisis didapati 16 (17,8%) responden obesitas dengan kategori pola makan sering.

## PEMBAHASAN

### A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas

Stres adalah respon umum dari tubuh terhadap berbagai tuntutan, baik itu respon positif maupun respon negatif (Seyle, 1976 dalam Ridner, 2004). Pada penelitian ini variabel tingkat stres dikategorikan menjadi 2 yaitu, normal dan stres. Pada hasil penelitian ini diperoleh remaja yang mengalami stres 13,3%. Temuan pada remaja yang mengalami stres hal ini dikarenakan aktivitas disekolah yang terlalu tinggi, tugas sekolah, tekanan dari teman dan guru, berlebihan dalam merespon suatu kejadian. Penelitian ini didukung oleh penelitian Masdar et al (2016) Beberapa masalah utama stres yang terjadi pada remaja disebabkan oleh masalah di sekolah seperti masalah dengan guru, masalah dengan teman, kesulitan akademis dan masalah interpersonal seperti konflik dengan orang tua, saudara, ataupun teman sebaya

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa siswa obesitas dengan kategori obesitas dengan kategori stres terdapat 6 (6,7%), dan pada uji tersebut mendapati hasil p-value 0,029 atau p-value < 0,05 yang artinya menyatakan bahwa ada nya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta. Temuan pada penelitian ini mendukung teori yang telah ada yang menyatakan bahwasannya efek stres kronis pada asupan makan dan berat badan mungkin terkait dengan gangguan pada hipotalamus hipofisis adrenal (HPA). Aktivasi HPA menghasilkan sekresi kortisol, glukokortikoid yang merangsang nafsu makan dan meningkatkan asupan makan (Ariana *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil data tersebut bukti bahwa 6 responden yang mengalami stres dengan tingkat ringan hingga sedang mengalami obesitas. Stress kronis menjadikan faktor risiko yang memicu, memperburuk, atau menyebabkan penambahan berat badan, dysliporproteinemia, atau penyakit arteri coroner (Doncheva dalam Koski 2017). Stres dapat menyebabkan obesitas terutama ketika ada peningkatan kadar hormone stres kortisol yang disebut hormone glukokortikoid yang memainkan peran penting dalam perkembangan obesitas. Glukokortikoid mendistribusikan kembali ke jaringan adipose putih dan meningkatkan rasa lapar dan keinginan

makan kaya energi seperti gula dan lemak yang disebut comfort food (Fardet dan Feve 2014)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas sejalan dengan penelitian ini sejalan dengan penelitian Masdar, et al (2016) dengan jumlah sampel 132 remaja usia 15-18 tahun bersal dari 7 SMA Negeri yang ada di Pekanbaru, dari hasil analisis statistik yang dilakukan, memperoleh nilai  $p = 0,028$  yang menyatakan bahwa memiliki keterkaitan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada remaja.

### **B. Hubungan Nafsu Makan Dengan Kejadian Obesitas**

Nafsu makan adalah kondisi yang dapat memotivasi individu dalam memenuhi hasratnya untuk mengkonsumsi makanan di luar rasa lapar (Guyton dalam Hall, 2011). Pada penelitian ini variabel nafsu makan dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu, keinginan makan meningkat dan keinginan makan tidak meningkat.

Hasil penelitian pada variabel nafsu makan terdapat 6 (6,7%) responden obesitas dengan kategori keinginan makan meningkat dan 15 (16,7%) responden obesitas dengan kategori keinginan makan tidak meningkat. 69 (76,7%) responden tidak obesitas dengan kategori keinginan makan tidak meningkat. Temuan pada penelitian ini beberapa responden yang mengalami peningkatan nafsu makan dikarenakan faktor stres yang dapat meningkatkan hormone kortisol. Penelitian ini di dukung dengan penelitian Saat stres, di hipotalamus terjadi peningkatan pengeluaran hormon CRH, sehingga hormon ACTH juga meningkat di hipofisis anterior, hormon ACTH merangsang korteks adrenal mengeluarkan hormon kortisol sehingga terjadi peningkatan hormon kortisol (Sherwood, dalam Isramilda, 2019).

Tingginya kadar hormon kortisol akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon insulin, leptin, dan system neuropeptide Y (NPY) yang akan membuat otak membangkitkan rasa lapar sehingga timbul keinginan makan, pemilihan jenis makan tinggi gula dan lemak, serta menimbulkan motivasi untuk mencari makanan berkalori tinggi sehingga kalori yang berlebih akan disimpan sebagai lemak (Masdar, dkk. 2016).

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini, dari 90 partisipan yang terpilih dengan rerata usia 16-18 tahun. Dari analisis bivariate mendapatkan hasil nilai  $p=0,000$  atau  $p<0,05$ , yang mengungkapkan terdapat hubungan yang bermakna antara variabel nafsu makan dengan variabel kejadian obesitas remaja di SMAN 107 Jakarta. Pada analisis bivariate hubungan nafsu makan dengan kejadian obesitas menyatakan bahwa terdapat 6 (6,7) responden yang mengalami obesitas memiliki keinginan makan meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian sesuai dengan teori menyatakan anak-anak dan remaja dengan kehilangan kendali makan lebih implusif dan mengkonsumsi banyak makanan ringan dan makanan penutup yang berkalori tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kehilangan kendali makan (Tanofsky-Kraff et al.,2009).

Remaja dan orang dewasa obesitas dengan perilaku makan seperti kecanduan ditemukan lebih implusif dan mengalami keinginan makan lebih sering dibandingkan dengan remaja dan orang dewasa obesitas tanpa perilaku keinginan makan seperti kecanduan ini (Muele et al., 2015). Pada hasil analisis ini terdapat 6 partisipan yang mengalami obesitas dengan tingkat keinginan makan yang tinggi (kehilangan kendali makan, makan berlebih, atau seperti kecanduan makan).

Berdasarkan pada temuan studi ini sejalan temuan studi Yassybaý, et al (2024) yang dilakukan pada 614 remaja berdasarkan batasan usia 11-18 tahun pada hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson hubungan variabel skala kecanduan makan yale untuk anak-anak dengan obesitas menunjukkan hasil nilai  $p\text{-value}<0,001$  memiliki arti bahwa skor dYFAS-C 2.0 ditemukan secara signifikan lebih tinggi pada remaja dengan obesitas dan kegemukan dibanding dengan pada remaja dengan kekurangan berat badan.

### **C. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas**

Pola makan merupakan perilaku makan yang berkaitan dengan kebiasaan makan berdasarkan jenis dan frekuensi (Howard et al., 2014). Pada variabel pola makan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu sering dan jarang. Cutt of yang digunakan yaitu nilai median dari skor populasi jika skor nya berada di atas nilai median maka skor konsumsi pangan nya baik.

Hasil analisis univariat pada variabel pola makan terdapat 49 responden (54,4%) tergolong pada kategori sering, dan 41 responden (45,6%) tergolong pada kategori jarang. Menurut Penelitian ini juga ditemukan siswa dengan kategori gizi baik dengan persentase 43% (43 orang), gizi lebih 36,7% (33 orang), gizi kurang 6,7% (6 orang), obesitas 6,7% (6 orang) dan siswa dengan kategori gizi buruk dengan persentase 2,2% (2 orang).

Pada penelitian ini, dari 90 responden yang terpilih dengan rata usia 16-18 tahun. Dari analisis bivariat mendapati besaran nilai  $p = 0,048$  atau  $p < 0,05$ , yang mengungkapkan bahwa memiliki hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta. Pada analisis bivariat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas menyatakan bahwa terdapat 6 partisipan dengan menderita obesitas tergolong pada kategori sering. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian konsisten dengan pendapat yang mengungkapkan bahwa pola makan dapat menyebabkan obesitas.

Didukung dengan studi yang dilakukan Mutia (2021) terkait hubungan pola makan dengan kejadian obesitas dengan 96 partisipan, mendapatkan hasil yang menyatakan diperoleh sejumlah 11 (23,9%) remaja yang obesitas mengalami frekuensi pola makan sering, dan remaja tidak obesitas dengan pola makan dengan frekuensi sering sejumlah 35 (76,1%). Hasil uji *Chi-square* didapat hasil  $p = 0,011$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) yang mengartikan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Obesitas dapat terjadi karena individu lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi energy, karbohidrat dan lemak, akan tetapi rendah dalam kandungan serat. Pola makan untuk melakukan pengurangan berat badan dapat dilakukan dengan menjaga proporsi konsumsi lemak, karbohidrat serta protein. Dalam meminimalisir rasa lapar sekaligus memaksimalkan rasa kenyang dengan cara mengganti lemak makanan dengan mengonsumsi buah, sayur, dan biji-bijian yang memiliki kandungan rendah kalori serta memiliki kandungan serat dan air yang tinggi dan juga lebih mengenyangkan daripada makanan dengan kepadatan energi lebih tinggi, yang cenderung lebih banyak kandungan lemak dan gula. Selain itu menurunkan

asupan lemak dapat meningkatkan metabolisme tubuh karena lebih sedikit kalori yang digunakan untuk mengubah energi menjadi lemak tubuh. Pola makan yang relative rendah dalam kandungan lemak dapat menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi risiko penyakit kronis. Pola makan mungkin lebih mudah dipatuhi dengan baik karena hanya memerlukan perubahan kecil dalam kebiasaan makan (Ross et al., 2014)

## **KESIMPULAN**

Penelitian yang dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stres, nafsu makan, dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 107 Jakarta ditemukan hasil yang menandakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres, nafsu makan dan pola makan dengan kejadian obesitas.

## **SARAN**

1. Untuk seluruh tenaga pendidik di SMAN 107 Jakarta, untuk lebih sering dalam memberikan edukasi mengenai bahaya atau efek dari penderita obesitas bagi remaja, serta menerapkan jajanan sehat pada kantin sekolah.
2. Kepada orang tua murid untuk lebih memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi anaknya supaya dapat mengontrol pola makan pada anaknya. Serta lebih memperhatikan tingkah laku anak dalam upaya mencegah dalam terjadinya stres pada anaknya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ditujukan kepada pemberi dana dengan nomor kontrak penelitian, ucapan terimakasih ditujukan pula kepada individu yang memberikan sumbangan berarti pada penelitian, pengolahan data dan review artikel tanpa imbalan dari penulis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

A.Mutia, J. Jumiyati, and K. Kusdalinah, "Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19," *Journal of Nutrition*

---

College, vol. 11, no. 1, pp. 26-34, Jan. 2022. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>.

- A. Catharine Ross, B. C. (2014). *Modern Nutrition In Healt and Disease*. Philadelphia: Eleventh Edition.
- Colloza, D. (2022). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia*. Indonesia: UNICEF.
- Emine Yassıbaş, H. B. (2024). Hedonic hunger, food addiction, and night eating syndrome triangle in adolescents and its relationship with body mass index. *Eating Disorders*, 2-8.
- Fardet L, Fève B. Systemic glucocorticoid therapy: a review of its metabolic and cardiovascular adverse events. *Drugs*. 2014 Oct;74(15):1731-45. doi: 10.1007/s40265-014-0282-9. PMID: 25204470.
- Fajriyah Mayataqillah, F. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 1 Bintan Timur. *Info Kesehatan*, 571-576.
- Huriatul Masdar, P. A. (2016). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja . *Gizi Klinik Indonesia*, 138-143.
- Iframilda. (2019). Hubungan Stres Dengan Obesitas Pada Siswa-Siswi Kelas Xii Di Sman 3 Batam Tahun 2018. *Ilmiah Zona Psikologi*, 73-80
- Kayyis Fithri Ajhuri, M. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Marja Koski, H. N. (2017). The Relationship between Stress and Severe Obesity: A Case-Control Study . *Biomed Hub*, 1-13.
- Marian Tanofsky-Kraff, J. R. (2009). Laboratory assessment of the food intake of children and adolescents with loss of control eating. *American Society for Nutrition*, 738-745.
- Mueller N, Rojas-Rueda D, Cole-Hunter T, de Nazelle A, Dons E, Gerike R, Götschi T, Int Panis L, Kahlmeier S, Nieuwenhuijsen M. Health impact assessment of active transportation: A systematic review. *Prev Med*. 2015 Jul;76:103-14. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.04.010. Epub 2015 Apr 18. PMID: 25900805.
- Maulinda Setyaningrum, E. B. (2022). Pendidikan Gizi Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pola Makan Serta Body Image Pada Siswa Remaja Di SMK Hampar Baiduri . *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1126-1136.

Ridner, S. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 536-545.

UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.