

HUBUNGAN STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SMAN 4 PRAYA LOMBOK TENGAH

Ahmad Mursyid¹, Dewi Utari², I Gede Angga Adnyana³, Dasti Anditiarina⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Mataram

Email korespondensi: mursyid@gmail.com

Received: 20 February 2026; Revised: 23 February 2026; Accepted: 24 February 2026

Abstract

Adolescents face a double burden of malnutrition, including undernutrition and overnutrition, which may be influenced by psychosocial and behavioral factors. Stress, physical activity, and eating behavior are important determinants of nutritional status among school-aged adolescents. This study aimed to analyze the association between stress level, physical activity, and eating behavior and the nutritional status of 12th-grade students at SMAN 4 Praya, Central Lombok. This quantitative analytic study used a cross-sectional design and was conducted in January 2024 at SMAN 4 Praya. A total of 90 students were selected using purposive sampling from the population of 12th-grade students. Data were collected using questionnaires to assess stress level, physical activity, and eating behavior, as well as anthropometric measurements to determine nutritional status. Bivariate analysis was performed using the Gamma correlation test for ordinal variables and the Mann–Whitney test according to data characteristics, with a significance level of 0.05. Most respondents had normal nutritional status (56.7%), moderate stress levels (67.8%), good eating behavior (54.4%), and moderate physical activity (64.4%). There was a significant association between stress level and nutritional status ($p < 0.001$). However, no significant association was found between eating behavior and nutritional status ($p = 0.391$) or between physical activity and nutritional status ($p = 0.910$). Stress level was significantly associated with the nutritional status of 12th-grade students at SMAN 4 Praya. Eating behavior and physical activity did not show significant associations with nutritional status in this study. Future studies should consider potential confounding factors such as sleep quality, energy intake, nutrition knowledge, and medical conditions, and use more objective instruments to measure physical activity.

Keywords: eating behavior; high school students; nutritional status; physical activity; stress

Abstrak

Remaja menghadapi masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, yang dapat dipengaruhi oleh faktor psikososial dan perilaku. Stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan merupakan determinan penting status gizi pada usia sekolah. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 4 Praya, Lombok Tengah. Penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional pada Januari 2024 di SMAN 4 Praya. Sampel berjumlah 90 siswa dipilih menggunakan purposive sampling dari populasi siswa kelas XII. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan, serta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Gamma untuk variabel ordinal dan uji Mann–Whitney sesuai karakteristik data dengan tingkat signifikansi 0,05. Sebagian besar

responden memiliki status gizi normal (56,7%), tingkat stres sedang (67,8%), perilaku makan baik (54,4%), dan aktivitas fisik sedang (64,4%). Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dan status gizi ($p < 0,001$). Tidak terdapat hubungan bermakna antara perilaku makan dan status gizi ($p = 0,391$) maupun antara aktivitas fisik dan status gizi ($p = 0,910$). Tingkat stres berhubungan signifikan dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 4 Praya. Perilaku makan dan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi pada penelitian ini. Penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan faktor perancu seperti kualitas tidur, asupan energi, pengetahuan gizi, dan kondisi medis, serta menggunakan instrumen aktivitas fisik yang lebih objektif.

Kata Kunci : aktivitas fisik; perilaku makan; status gizi; stres; siswa SMA.

PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara, khususnya di kawasan Asia, yang menghadapi fenomena beban gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu terjadinya gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan dalam satu populasi. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada balita, tetapi juga pada kelompok remaja dan dewasa. Permasalahan gizi kurang seperti kekurangan energi protein, anemia, dan defisiensi mikronutrien masih banyak ditemukan, sementara di sisi lain prevalensi gizi lebih dan obesitas terus meningkat akibat perubahan pola hidup dan pola konsumsi masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena dapat berdampak terhadap kualitas kesehatan individu baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Status gizi yang tidak optimal pada masa remaja dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik, fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2013). Selain itu, masalah gizi kurang dapat menyebabkan gangguan daya tahan tubuh, penurunan kebugaran fisik, serta

menurunkan produktivitas. Sebaliknya, gizi lebih atau obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif yang berdampak terhadap kualitas hidup individu.

Secara global, prevalensi masalah gizi pada remaja masih tergolong tinggi. World Health Organization melaporkan bahwa pada remaja usia 14–19 tahun terdapat prevalensi kurus sebesar 14,5%, gemuk sebesar 18,4%, dan obesitas sebesar 6,8%. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi status gizi remaja usia 13–15 tahun terdiri dari sangat kurus sebesar 2,7%, kurus 7,4%, normal 87,4%, dan gemuk 2,5%. Pada kelompok usia 16–18 tahun, prevalensi sangat kurus sebesar 1,8%, kurus 7,1%, normal 89,7%, dan gemuk 1,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius.

Di Provinsi Nusa Tenggara Barat, prevalensi masalah gizi pada remaja akhir dan dewasa awal masih cukup tinggi. Berdasarkan laporan Riskesdas, sebanyak 28,34% mengalami gizi kurang, 23,41% mengalami berat badan lebih, dan 29,27% mengalami obesitas. Di Kabupaten Lombok Tengah, prevalensi gizi kurang dilaporkan sebesar 20,7% dan gizi lebih sebesar 13,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Data ini menunjukkan bahwa masalah status

gizi pada remaja di wilayah tersebut masih memerlukan perhatian khusus, terutama pada kelompok usia sekolah menengah atas.

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis, psikologis, maupun perilaku. Salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi status gizi adalah stres. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan internal maupun eksternal. Kondisi stres dapat mempengaruhi pola makan melalui perubahan hormon, seperti peningkatan hormon kortisol, yang dapat meningkatkan atau menurunkan nafsu makan. Selain itu, faktor perilaku seperti aktivitas fisik dan perilaku makan juga berperan penting dalam menentukan keseimbangan energi tubuh. Aktivitas fisik yang rendah dan perilaku makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Siswa sekolah menengah atas, khususnya kelas XII, merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, persiapan ujian akhir, dan perencanaan pendidikan lanjutan. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi. SMAN 4 Praya merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Lombok Tengah dengan aktivitas akademik yang cukup padat, sehingga siswanya berpotensi mengalami stres akademik dan perubahan perilaku kesehatan. Namun, penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan dengan status gizi pada siswa di sekolah tersebut masih terbatas.

Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 4 Praya, Lombok Tengah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan menggunakan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan dengan status gizi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024 di SMAN 4 Praya, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 412 siswa. Sampel penelitian sebanyak 90 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XII yang bersedia menjadi responden dan hadir pada saat penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang sakit atau tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Data tingkat stres, aktivitas fisik, dan perilaku makan dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang diisi secara langsung oleh responden. Status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung indeks massa tubuh (IMT) dan dikategorikan sesuai dengan standar status gizi remaja. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan program Statistical Product and Service

Solutions (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Gamma untuk menilai hubungan antar variabel yang berskala ordinal dan uji Mann–Whitney sesuai dengan karakteristik data. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden berdasarkan status gizi, tingkat stres, perilaku makan, dan aktivitas fisik. Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 51 siswa (56,7%). Berdasarkan tingkat stres, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 61 siswa (67,8%). Perilaku makan responden sebagian besar termasuk dalam kategori baik sebanyak 49 siswa (54,4%). Sementara itu, aktivitas fisik responden didominasi oleh kategori sedang sebanyak 58 siswa (64,4%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi, Tingkat Stres, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik (n=90)

Variabel	Kategori	n	%
Status Gizi	<i>Underweight</i>	17	18,9
	<i>Normal</i>	51	56,7
	<i>Overweight</i>	22	24,4
Tingkat Stres	Ringan	17	18,9
	Sedang	61	67,8
	Berat	12	13,3
Perilaku Makan	Baik	49	54,4
	Tidak Baik	41	45,6
Aktivitas Fisik	Ringan	25	27,8
	Sedang	58	64,4
	Berat	7	7,8

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 61 siswa (67,8%), dengan proporsi terbesar memiliki status gizi normal yaitu 34 siswa (37,8%). Pada stres berat, responden lebih banyak memiliki status gizi *underweight* sebanyak 8 siswa (8,9%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi ($p < 0,001$).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi						Total	<i>p-value</i>	
	<i>Underweight</i>		Normal		<i>Overweight</i>				
	n	%	n	%	n	%			
Tingkat Stres									
Ringan	1	1,1	13	14,4	3	3,3	17	18,9	<0,001
Sedang	23	25,6	34	37,8	4	4,4	61	67,8	
Berat	8	8,9	4	4,4	0	0	12	13,3	
Perilaku Makan									
Baik	17	18,9	32	35,6	0	0	49	54,4	0,391
Tidak Baik	15	16,7	19	21,1	7	7,8	41	45,6	
Aktivitas Fisik									
Ringan	12	13,3	7	7,8	6	6,7	25	27,8	0,910
Sedang	18	20	39	43,3	1	1,1	58	64,4	
Berat	2	2,2	5	5,6	0	0	7	7,8	

Berdasarkan perilaku makan, mayoritas responden memiliki perilaku makan baik sebanyak 49 siswa (54,4%) dan didominasi status gizi normal sebanyak 32 siswa (35,6%). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi ($p=0,391$).

Berdasarkan aktivitas fisik, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 58 siswa (64,4%) dengan proporsi terbesar memiliki status gizi normal sebanyak 39 siswa (43,3%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi ($p=0,910$).

Pembahasan

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan status gizi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Kondisi stres dapat memicu perubahan fisiologis melalui aktivasi sistem hipotalamus–pituitari–adrenal yang menyebabkan peningkatan hormon kortisol. Peningkatan hormon kortisol dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan nafsu makan, sehingga dapat menyebabkan peningkatan maupun penurunan berat badan.

Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi perilaku makan individu. Beberapa individu cenderung meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori saat mengalami stres, sedangkan individu lainnya justru mengalami penurunan nafsu makan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi yang berpengaruh terhadap status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwanti et al. (2017) yang menunjukkan adanya

hubungan signifikan antara tingkat stres dan indeks massa tubuh. Penelitian lain juga melaporkan bahwa stres berhubungan dengan perubahan pola makan dan peningkatan risiko obesitas pada remaja.

Hubungan Perilaku dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh adanya faktor lain yang tidak dikendalikan dalam penelitian, seperti jumlah asupan energi, faktor genetik, kualitas tidur, dan kondisi kesehatan responden.

Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengukuran perilaku makan memiliki keterbatasan karena bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat dan melaporkan kebiasaan makan mereka. Hal ini dapat menyebabkan bias informasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiati et al. (2015) yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara perilaku makan dan status gizi pada remaja.

Namun demikian, perilaku makan tetap merupakan faktor penting dalam menentukan status gizi. Perilaku makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya konsumsi buah dan sayur, dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Hal ini kemungkinan disebabkan karena sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang, sehingga variasi aktivitas fisik tidak terlalu besar.

Selain itu, aktivitas fisik yang diukur menggunakan kuesioner memiliki keterbatasan dalam menggambarkan aktivitas fisik yang sebenarnya. Faktor lain seperti asupan energi juga berperan penting dalam menentukan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Candrawati (2011) yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Namun, aktivitas fisik tetap memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh dan mencegah terjadinya obesitas.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 4 Praya, Lombok Tengah. Siswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami perubahan status gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, yang berkaitan dengan perubahan respons fisiologis dan perilaku makan. Sementara itu, perilaku makan dan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor perilaku, tetapi juga oleh faktor lain yang bersifat multifaktorial, termasuk faktor psikologis, biologis, dan lingkungan.

Saran

Perlu dilakukan upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah untuk mengelola stres pada siswa, seperti melalui edukasi kesehatan mental dan konseling. Selain itu, edukasi mengenai perilaku makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik tetap perlu ditingkatkan sebagai bagian dari upaya menjaga status gizi yang optimal. Penelitian

selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif serta mempertimbangkan faktor lain seperti asupan energi, kualitas tidur, dan faktor psikososial lainnya agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 1–8.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam daur kehidupan*. EGC.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Candrawati, S. (2011). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh dan lingkar pinggang mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 6(2), 112–118.
- Citerawati, N., Hardiansyah, H., & Dwiriani, C. M. (2019). Hubungan stres terhadap status gizi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 42–47.
- Dariyo, A. (2015). *Psikologi perkembangan remaja*. Ghalia Indonesia.
- Hafid, F., Cahyani, Y. E., & Ansar, A. (2019). Aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan komposisi lemak tubuh remaja SMA. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2),

- 104–111.
<https://doi.org/10.31934/promotif.v8i2.492>
- Handayani, W. P., Novayelinda, R., & Jumaini, J. (2015). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja. *JOM FKp*, 2(1), 1–7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Standar antropometri penilaian status gizi anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Rischesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan provinsi Nusa Tenggara Barat Rischesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumajaya, N. A., Wiardani, N. K., & Juniarsana, I. W. (2008). Persepsi remaja terhadap body image kaitannya dengan pola konsumsi makan. *Jurnal Skala Husada*, 5(2), 114–125.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi. *Nutrizone: Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 1–9.
- Nisa, A. C., et al. (2019). Hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1–10.
- Nishitani, N., & Sakakibara, H. (2016). Relationship between obesity and job stress and eating behavior. *International Journal of Obesity*, 30(4), 528–533.
<https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803155>
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan dan manajemen obesitas*. Elex Media Komputindo.
- Pujiati, A., Arneliwati, A., & Rahmalia, S. (2015). Hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri. *JOM*, 2(2), 1345–1352.
- Purwanti, M., Putri, E. A., & Ilmiawan, M. I. (2017). Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 47–56.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). *Penilaian status gizi*. EGC.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 1–10.
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Relationship between physical activity and nutritional status of high school students. *University Research Colloquium*, 66–74.
- World Health Organization. (2016). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int>
- UNICEF. (2015). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. UNICEF.