

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : LIZA AULIAH SAFA

NIM : 10021381924052

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Juni 22, 2023

Liza Auliah Safa; Dibimbing oleh Feranita Utama, S.KM., M.Kes

Hubungan Persepsi Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 10 Palembang

xiii + 54 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Status gizi lebih merupakan suatu keadaan dimana berat badan melebihi berat badan normal. Di Indonesia masalah gizi pada remaja memegang peranan penting dalam kualitas perkembangan remaja, kebutuhan gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan persepsi stres dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang. Rancangan penelitian *cross-sectional study* dengan jumlah responden 92 orang siswa- siswi SMA Negeri 10 Palembang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire-Short Form*) serta menggunakan pengukuran antropometri untuk melihat status gizinya. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil menunjukkan responden terdiri dari 35,9% siswa laki-laki dan 64,1% siswa perempuan dengan proporsi siswa yang mengalami gizi berlebih yaitu 27%. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi stres (*p-value* 0,002) terhadap status gizi berlebih dengan persentase siswa yang mengalami stres berat sebanyak 66,7% dan untuk aktivitas fisik (*p-value* 0,021) juga terdapat hubungan yang signifikan terhadap status gizi berlebih dengan persentase siswa melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 41,2%. Bagi remaja diharapkan untuk lebih memperhatikan lagi makanan yang akan dikonsumsi dengan memilih makanan yang bergizi seimbang serta memiliki tingkat stres dan aktivitas fisik yang baik agar dapat mencapai status gizi normal.

Kata kunci : Persepsi Stres, Aktivitas Fisik dan Gizi Lebih

Kepustakaan : 62 (2006-2022)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, June 22, 2023

Liza Auliah Safa; Mentored by Feranita Utama, S.KM., M.Kes.

Correlation between Perceived Stress and Physical Activity on Overnutrition Status in Adolescents at SMA Negeri 10 Palembang

xiii + 54 pages, 13 tables, 2 figures, 7 appendices

ABSTRACT

Overnutrition is a condition where body weight exceeds normal body weight. In Indonesia, nutritional problems in adolescents play an important role in the quality of adolescent development, balanced nutritional needs are needed for physical growth and development. The purpose of this study was to determine the relationship between perceived stress and physical activity on nutritional status in adolescents at SMA Negeri 10 Palembang. The research design was cross-sectional study with 92 respondents from SMA Negeri 10 Palembang. Data were collected using PSS-10 (Perceived Stress Scale) and IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire-Short Form) questionnaires and using anthropometric measurements to see their nutritional status. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that the respondents consisted of 35.9% male students and 64.1% female students with the proportion of students who were overnourished was 27%. The results show that there is a significant relationship between stress perception (p-value 0.002) to overweight nutritional status with a percentage of students experiencing severe stress as much as 66.7% and for physical activity (p-value 0.021) there is also a significant relationship to overweight nutritional status with a percentage of students doing light physical activity as much as 41.2%. For adolescents, it is expected to pay more attention to the food that will be consumed by choosing foods that are nutritionally balanced and have a level of stress and physical activity in order to achieve normal nutritional status.

*Keywords: Perceived Stress, Physical Activity and Overweight
Literature: 62 (2006-2022)*

Koordinir Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Indralaya, 24 Juli 2023

Pembimbing



Feranita Utama, S.KM., M.Kes
NIP. 198808092018032002

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 24 Juli 2023

Yang Bersangkutan,



Liza Auliah Safa
10021381924052

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PERSEPSI STRES DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh:

LIZA AULIAH SAFA

10021381924052

Indralaya, 24 Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing

Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Feranita Utama'.

Feranita Utama, S.KM., M.Kes

NIP. 198808092018032002

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Persepsi Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Palembang" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 22 Juni 2023.

Indralaya, 24 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si
NIP. 198305242010122002

()

Anggota :

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H
NIP. 199005052016072201
3. Feranita Utama, S.KM., M.Kes
NIP. 198808092018032002

()

()

Indralaya, 24 Juli 2023

Mengetahui,



Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Koordinir Program Studi Gizi

()

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin, Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

Selama penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang dialami, namun berkat bantuan, dorongan, doa, semangat, serta bimbingan yang diberikan. Oleh karena itu, saya dengan tulus mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM selaku kepala program studi S1 Gizi dan selaku dosen pembimbing akademik saya di Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Ibu Feranita Utama, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih banyak atas waktu yang telah diluangkan disela kesibukannya untuk membimbing saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan.
5. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan.
6. Seluruh Dosen dan staf Gizi FKM UNSRI yang telah berjasa dalam mendidik dan memeberikan ilmu kepada saya dan teman-teman.
7. Ayah saya yaitu (Alm) Ulaika S.Pd.I dan ibunda saya yaitu Musriah S.Pd.I yang telah merawat, membimbing, mendoakan, dan memberi dukungan baik moril maupun material.

8. Kakak perempuan saya yaitu Salsabila Auliah Maharum A.Md.T yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material.
9. Kepada para sahabat dan teman-teman (Eka, Veny, Salsa, Dedek, Antiy, Iza, Winda, Iga, Danti, Ulya, Cecek, Anissa) dan semua teman-teman Gizi 2019, Terima kasih untuk bantuan, dukungan, semangat, yang telah kalian berikan.
10. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Dan yang terakhir, ucapan terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini meskipun terkadang banyak halangan dan rintangan yang membuat saya ingin menyerah, semoga suatu saat nanti saya bangga pada diri sendiri dan belajar untuk menghargai setiap proses yang terjadi.

Semoga Allah SWT memberikan kebaikan bagi anda sekalian. Saya meminta maaf atas kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini dan berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Indralaya, 12 Mei 2023



Liza Auliah Safa

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Status Gizi Lebih.....	6
2.1.1 Pengertian Status Gizi Lebih.....	6
2.1.2 Indikator penilaian status gizi lebih	6
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih	8
2.2 Stres	9
2.2.1 Pengertian stres	9
2.2.2 Faktor- Faktor penyebab stres	10
2.2.3 Jenis Stres.....	11
2.2.4 Tingkat stres	11

2.2.5 Indikator alat pengukuran tingkat stres	12
2.2.6 Dampak stres.....	15
2.2.7 Hubungan tingkat stres dengan status gizi lebih.....	16
2.3 Aktivitas fisik.....	17
2.3.1 Pengertian aktivitas fisik.....	17
2.3.2 Jenis-jenis aktivitas fisik	18
2.3.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	19
2.3.4 Pengaruh aktivitas fisik dengan gizi lebih	20
2.3.5 Pengukuran Aktivitas fisik.....	20
2.4 Kerangka Teori	22
2.5 Kerangka Konsep.....	22
2.6 Definisi Operasional	23
2.7 Hipotesis	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.2.1 Populasi Penelitian.....	26
3.2.2 Sampel Penelitian.....	26
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	27
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	28
3.3.1 Jenis Data.....	28
3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	28
3.3.3 Alat Pengumpulan Data	30
3.4 Pengolahan Data	30
3.4.1 Data Antropometri	30
3.4.2 Data Stres	31
3.4.3 Data Aktivitas Fisik	31
3.5 Analisis dan Penyajian Data	32
3.5.1 Analisi Data.....	32
3.5.2 Penyajian Data	33
BAB IV.....	34
HASIL PENELITIAN	34

4.2 Hasil Analisis Univariat	34
4.2.1 Karakteristik Responden	35
4.2.2 Gambaran Status Gizi (IMT/U)	35
4.2.3 Persepsi Stres	36
4.2.4 Aktivitas Fisik	37
4.3 Hasil Analisis Bivariat	38
4.3.1 Hubungan Persepsi Stres dengan Status Gizi Lebih	38
4.3.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih	39
BAB V	40
PEMBAHASAN	40
5.1 Keterbatasan Penelitian	40
5.2 Pembahasan	40
5.2.1 Karakteristik Remaja di SMA Negeri 10 Palembang	40
5.2.2 Status Gizi Lebih (IMT/U)	41
5.2.3 Persepsi Stres	42
5.2.4 Aktivitas Fisik	43
5.2.5 Hubungan persepsi stres terhadap status gizi lebih pada remaja	44
5.2.6 Hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih pada remaja	45
BAB VI	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
6.1 Kesimpulan	48
6.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	7
Tabel 2. 2 Kisi-kisi Kuesioner DASS 42.....	14
Tabel 2. 3 Skor Pengukuran DASS 42	14
Tabel 2.4 Kategori Kuesioner DASS 42.....	15
Tabel 2.5 Definisi Operasional.....	24
Tabel 3.1 Nilai Proporsi Penelitian Sebelumnya	28
Tabel 4.1 Distribusi Jumlah Responden Menurut Jenis umur.....	36
Tabel 4.2 Distribusi Jumlah Responden Menurut Jenis kelamin.....	36
Tabel 4.3 Distribusi Jumlah Responden Menurut Status Gizi (IMT/U).....	36
Tabel 4.4 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Persepsi Stres.....	37
Tabel 4.5 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	37
Tabel 4.6 Hubungan Persepsi Stres dengan Status Gizi Lebih.....	38
Tabel 4.7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	23

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa remaja adalah fase yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Masa ini dapat dilihat dengan pertumbuhan dan perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Badan Pusat Statistik tahun 2019, menunjukkan bahwa sekitar 64,19 juta kelompok remaja (24,01%) hidup dalam kelompok usia 10-19 di Indonesia.

World Health Organization menyatakan bahwa masalah gizi pada penduduk dianggap serius bila prevalensi nya 30-39% (Bitty *et al.*, 2018). Beberapa masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja di Indonesia salah satunya yaitu gizi lebih. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO,2021). Menurut data tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami kelebihan berat badan lebih tinggi daripada yang kurus (UNICEF, 2021).

Dari data Riskesdas 2018 persentase status gizi lebih (IMT/U) pada remaja di Indonesia usia 16-18 tahun ialah gizi gemuk 9,5% dan obesitas 4% dapat dilihat dari prevalensi data tahun 2013 mengalami peningkatan yaitu gizi gemuk 3,8% dan obesitas 2,4%. Data nasional di provinsi Sumatera Selatan mencatat bahwa prevalensi gemuk di kota Palembang sebesar 8,69% dan obesitas sebesar 1,33% (Kemenkes RI, 2018).

Gizi lebih dan obesitas merupakan kumpulan lemak berlebih yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kesehatan (WHO,2017). Gizi lebih juga merupakan keadaan gizi seseorang yang mengalami ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix dalam Sapira & Ariani, 2016).

Status gizi lebih berdampak pada peningkatan penderita penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes, gangguan muskuloskeletal, dan kanker (WHO,2017). Jika gizi lebih sudah terjadi di usia remaja maka akan berlanjut hingga usia dewasa dan lansia jika dibiarkan (Armadani, 2017). Gizi lebih dapat disebabkan oleh beberapa faktor risiko yaitu faktor psikologis (stres) dan aktivitas fisik.

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang dan sangat mempengaruhi keputusan yang akan diambil. Faktor psikologis pada remaja juga disebut-sebut sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya obesitas. Bagi sebagian orang, makan berlebihan bisa terjadi sebagai reaksi terhadap stres, depresi, atau kecemasan. Jika ini tidak diperhatikan akan berdampak pada risiko kejadian gizi lebih pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin tinggi pula indikator status gizinya (Masdar *et al.*, 2016).

Stres merupakan respon akibat adanya *stressor* yang muncul, baik itu secara internal maupun eksternal. Stres dapat berdampak pada fisik, psikologi, dan perilaku seseorang (Islamy & Farida, 2019). Ketika seseorang mengalami stres maka tubuh akan menghasilkan lebih banyak hormon kortisol dimana hormon tersebut merangsang pelepasan hormon lainnya, salah satunya yaitu leptin, jika dihasilkan secara terus menerus dapat mengakibatkan pelepasan leptin yang tidak terkendali sehingga menyebabkan resistensi leptin yang menyebabkan peningkatan nafsu makan seseorang meningkat ketika stres dan secara bertahap akan memperburuk status gizinya (Sukianto, 2019).

American Psychological Association (APA,2020) secara rutin melakukan survei tentang *distress* di masyarakat Amerika. Pada tahun 2013, remaja dilaporkan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada orang dewasa. Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2018 menemukan bahwa 6,2% anak usia 15-24 tahun menderita depresi, sedangkan di Sumatera Selatan sebanyak 2,35% anak usia 15-24 tahun menderita depresi. Menurut penelitian Nurtanti dan Handayani (2021) yang dilakukan pada salah satu SMK di

Wonogiri terdapat 12,1% remaja mengalami depresi, 39,8% ansietas, dan 48,1% stres.

Selain itu remaja yang melakukan lebih sedikit aktivitas fisik setiap harinya menyebabkan tubuh memproduksi lebih sedikit energi. Oleh karena itu, ketika konsumsi energi berlebihan tanpa aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami gizi lebih (R.Rachmad, 2009). Aktivitas fisik yang rendah juga meningkatkan risiko obesitas karena dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran kalori tubuh sehingga dapat terjadi penimbunan lemak dalam tubuh (Wahyu, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hamalding *et al.* (2019) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas berkaitan dengan perilaku kehidupannya sehari-hari. Kebiasaan remaja yang *overweight* dan obesitas lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, bermain gadget, bermain laptop, video game dan tiduran disertai dengan mendengarkan lagu (Ramayanti & Koesyanto, 2021).

Berdasarkan data permasalahan yang terjadi pada remaja dengan adanya kejadian stres dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan status gizi lebih. SMA Negeri 10 Palembang dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan data laporan Riskesdas 2018 kota Palembang menempati urutan ke-5 dari kabupaten/kota di Sumatera Selatan di antaranya yaitu pertama Penukal Abab Lematang Ilir, kedua Pagaram, ketiga Ogan Komering Ulu, dan Keempat Lubuk Linggau. Dengan prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun di kota Palembang sebesar 8,69% dan obesitas 1,33% (Riskesdas, 2018).

Dapat dilihat untuk kebiasaan makan di perkotaan juga dapat berpotensi mengalami *overweight* dengan melihat kebiasaan makan remaja dengan akses keterjangkauan yang mudah untuk mendapatkan makanan cepat saji dan SMA Negeri 10 Palembang berada di kawasan yang strategis atau dekat dengan pusat kota, dan berdasarkan data pokok pendidikan di *website* resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, SMA Negeri 10 merupakan SMA Negeri di kota Palembang dengan jumlah siswa terbanyak (Kemendikbud,

2022). Maka untuk mengetahui hubungan persepsi stres dan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang diperlukan sebuah penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berbagai masalah yang berhubungan dengan persepsi stres dan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan beberapa masalah dan gangguan pada kesehatan dan gizi bagi remaja, dimana masa remaja rentan memiliki masalah kesehatan dan gizi karena remaja merupakan masa peralihan yang menuju masa dewasa dari masa anak-anak, terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, selain itu kecenderungan remaja makan secara berlebihan dan kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan status gizi menjadi lebih. Sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah persepsi stres dan aktivitas fisik ada hubungannya terhadap status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 kota Palembang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi stres dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 10 di kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang
2. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang
3. Untuk mengetahui gambaran persepsi stres pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang
4. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang.
5. Untuk mengetahui hubungan persepsi stres dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan lebih terkait dengan stres dan aktivitas fisik yang dapat berpengaruh penting pada remaja.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bagian referensi dan informasi bagi remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan mengetahui beberapa faktor penyebab gizi lebih yang dapat berpengaruh bagi remaja
 - b. Bagi SMA Negeri 10 Palembang

Penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pengetahuan bahwa dampak yang terjadi di kalangan remaja sangat berpotensi pada suatu permasalahan yang terjadi. Dimana menyadarkan bagi remaja itu sendiri bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan dan remaja bisa menerapkan pola pikir yang lebih sehat agar tidak mengalami stres yang tinggi yang akan mengakibatkan depresi. Dan pengaruh aktivitas fisik yang lebih teratur untuk membantu penurunan status gizi lebih pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas masalah hubungan persepsi stres dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang. Sampel yang digunakan adalah siswa-siswi SMA Negeri 10 Palembang dengan usia 15-18 tahun. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan persepsi stres dengan aktivitas fisik pada siswa yang mengalami kejadian gizi berlebih di SMA Negeri 10 Palembang. Kegiatan pendataan dilakukan pada bulan Februari 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., S. Soetardjo, dan M. Soekatri. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarita, M. M. 2015. “Faktor Risiko Penyebab Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Agatha Yayasan Vala Agatha Pematang Siantar Tahun 2013.” *Wahana Inovasi* 4(2): 688–96.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- AnnetteR, FilipM,AlexanderW. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000
- APA, Depression, APA, <https://www.apa.org/topics/depression> (Diakses pada 27 Oktober 2020)
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*,5(2),169–177.
https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Armadani, D. I. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX Di MTS. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 766–773.
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22137>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al., 2003, International Physical Activity Questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*,3(1), 1381- 1395.
- Damayanti, Erina Rizky. 2022. “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan.” *Indonesian Journal of Health Development* 4(1): 35–45.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

- Dwijayanthi, L. 2011. *Ilmu Gizi menjadi sangat mudah Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Fathimi, Sasmita Yenni, & Orisinal. (2020). Hubungan Umur, Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche di Mtss Durian. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Humaniora*, 8(4), 562–568.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Articles Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hamalding, H., Risna, R., & Susanti, S. R. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Hartriyanti & Triyanti (2007) *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hutabarat, A. H. H., Triawanti, & Yuliana, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Kalori Dengan Status Gizi Lebih Siswa Sma Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam. *Homeostatis*, 3(2), 265–270. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/download/2272/1850>
- International Physical Activity Questionnaire, 2005. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms: Geneva.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Janssen, Ian et al. 2013. “Physical activity and sedentary behavior during the early years in Canada: a cross-sectional study.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(1): 54.
- KEMDIKBUD. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, P. D. dan P. M. (2022). *Data Pokok Pendidikan*.
- Kemenkes RI, (. K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kusteviani F. Faktor yang berhubungan dengan obesitas abdominal pada usia produktif (15-64 tahun) di kota surabaya [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga; 2015.
- Lemeshow, 1997, Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan, Yogyakarta, UGM
- Marizka, F. Putrie. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada Siswi Smp Negeri 1 Jember. Retrieved From <https://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/86192>
- Masdar, H., Ayu Saputri, P., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138–143. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Monasta L, Ronfani L, Marchetti F, Montico M, Brumatti LV, Bavcar A, Grasso D, et al. (2012). Burden of disease caused by otitis media: Systematic review and global estimates. *PLoS ONE* 7(4): e36226.
- Musadat A. Analisis Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kegemukan pada anak 6 – 14 tahun di Provinsi Sumatera Selatan. Published online 2010.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Mutiara Tirta,dkk. (2010). *Status Stres Psikososial Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Siswa SMP Stella Duce 1 Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Nurmalina, R. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nussy, C. Y., Ratag, G A. E., & Mayulu, N. 2014. Analisis Upaya-Upaya Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Angkatan 2010. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 2 (2): 81-84.
- Pramesti, dan Nida Amalia. 2022. “Persepsi Psychological Well Being Tentang Stres pada Remaja di masa Pandemi.” *Borneo Student Research* 3(2): 1929–34.
- Putri, Wayan Diah Anima Winayaka. 2014. The Prevalence of Psychosocial Stress and Affecting Factors among The Students Xii Grade Science and Social Education at SMAN6 Denpasar. *Stres Psikososial*, 3.
- Ramayanti, A. D., & Koesyanto, H. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Article Info. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Risky Amalia, Taherong, F., & Andi Dian Diarfah. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Remaja pada Nn “S” dengan Disminorhea Primer di Poli Kebidanan dan Kandungan RS Islam Faisal Makassar Tahun 2021. *Akademi Bidan*, 1(2), 68–78. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i1.28851>
- Santrock, John W. 2011. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sapira, N., & Ariani, Y. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak di SDN 43 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, I(2), 7–16.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sulistyoningsih, Hariyani., 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soegondo, S, 2006, *Farmakoterapi Dalam Pengendalian Glikemia Diabetes melitus Tipe 2*, Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Edisi Ketiga, Editor Suyono, S, 1902, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Sominsky L, Spencer SJ. *Eating Behavior and Stress : A Pathway to Obesity*.
- Sugiyanto NA. *Hubungan kebiasaan konsumsi lemak dan aktifitas fisik terhadap status gizi pada pegawai di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)*. [skripsi]. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2017.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Afabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukianto, R.E. 2019. *Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2019*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Suriani, S., & Cipto, S. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kegemukan Pada Balita di Kelurahan W arnasari Kecamatan Citangkil Kota Cilegon Pendahuluan Status gizi lebih merupakan kondisi dimana berat badan melebihi standar berat badan normal . Gizi lebih dapat terjadi pada Man*. 6(1), 1–10.
- Suryaputra, K., & Nadhiroh, S. R. (2012). Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan*, 16(1), 45–50. <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/view/1301>

- Susana Nurtanti SH. Analisis Tingkat Depresi, Ansietas Dan Stress Saat Menghadapi Penilaian Akhir Semester Pada Siswi Smk Muhammadiyah. *J Chem Inf Model*. 2021;4(2):351–60
- UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1–66.
- Pangesti Widarti dkk.2016. *Desain Induk Gerakan Literasi Sekolah*, Jakarta: Dirjen Dikdasmen Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Proverawati, Asfuah S. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wahyu, G.G. 2009. *Obesitas Pada Anak*. Yogyakarta : First-Bentang Pustaka.
- Widhiyanti, Fitria, Yulia Lanti Retno Dewi, dan Isna Qadrijati. 2020. “Path Analysis on the Fad Diets and other Factors Affecting the Risk of Chronic Energy Deficiency among Adolescent Females at the Boarding School.” *Journal of Maternal and Child Health* 5(3): 251–64.
- WHO. (2017). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wulandari, N. W. M., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2015). Asupan Energi dan Aktivitas Fisik berhubungan dengan Z-Score IMT/U Anak Sekolah Dasar di Daerah Perdesaan. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 55.