

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Faktor lainnya dengan Nilai Stres pada Remaja di SMA Negeri 68 Jakarta Pusat Tahun 2013

Budiarti, Aziza Noor

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=100750&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah kesehatan mental yaitu stres merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja dan perlu mendapat penanganan yang cukup serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi mikro dan faktor lainnya dengan nilai stres pada remaja. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional dan pengambilan sampel dilakukan secara system random sampling. Penelitian ini berlangsung pada bulan April hingga Mei 2013 di SMA Negeri 68 Jakarta Pusat dengan total sampel sejumlah 135 responden. Data yang dikumpulkan berupa jenis kelamin, asupan energi, asupan lemak, asupan magnesium, asupan Tiamin (B1), asupan Piridoksin (B6), konsumsi kafein dan makanan-minuman tinggi gula yang dilakukan dengan cara pengisian kuesioner mandiri (perceived stress scale), wawancara recall 3x24 jam dan FFQ. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, asupan energi, asupan lemak, asupan magnesium, asupan vitamin B1, konsumsi kafein dengan nilai stres ($p < 0.05$). Disarankan agar remaja dapat mengontrol stres mereka melalui asupan zat gizi yang baik dan seimbang.

Mental Health Problem by Stress is a problem that
The purpose of this study was to understand the association between micronutrient intakes and other factors to stress score in adolescent. This study used cross sectional design by system random sampling. The study was conducted from April to May 2013 and data were collected from 135 students at 68 Senior High School. Data were collected including gender, stress score (perceived stress scale), energy intake, fat intake, magnesium intake, natrium intake, thiamine intake, piridoxine intake, caffeine and food or drink with high sugar consumption by recall 3x24 hours, self administered questionnaire (perceived stress scale) and FFQ.
The results of this study showed a significant relationship between gender, energy intake, fat intake, magnesium intake, thiamine intake, and caffeine consumption with stress score (p value < 0.05). The author suggests that adolescent should control stress with good and balanced food intake.