

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KEBERAGAMAN ASUPAN MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH ATAS/SEDERAJAT DI KABUPATEN JOMBANG

Adinda Wardatul Jannah<sup>1</sup>, Toto Sudargo<sup>2</sup>, Nurina Umy Habibah<sup>2</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang:** Asupan gizi diketahui menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Asupan gizi dapat dipengaruhi oleh kondisi stres psikologis seseorang. Kondisi stres dikatakan dapat mempengaruhi dan mengubah pola makan seseorang. Keberagaman asupan makan juga diketahui dapat mempengaruhi kecukupan asupan gizi seseorang.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan keberagaman asupan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri sekolah menengah atas/ sederajat di Kabupaten Jombang.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian dengan desain studi *cross sectional* yang dilakukan pada 220 remaja putri di 10 sekolah menengah atas/ sederajat di Kabupaten Jombang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner karakteristik diri, *perceived stress scale* (PSS), *food recall* 3x24 jam, *dietary diversity score* (DDS), dan pengukuran kadar hemoglobin dengan metode *cyanomethemoglobin*. Data-data tersebut dianalisis dengan uji korelasi *Spearman*.

**Hasil:** Terdapat 24,5% remaja putri yang mengalami anemia dan mayoritas remaja putri memiliki tingkat stres dan keberagaman asupan makan kategori sedang (57,3%; 65%). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian anemia ( $p=0,174$  dan  $r=-0,092$ ). Ditemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan keberagaman asupan makan ( $p=0,014$  dan  $r=-0,166$ ). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara keberagaman asupan makan dengan kejadian anemia ( $p=0,598$  dan  $r=0,036$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan keberagaman asupan makan pada remaja putri sekolah menengah atas/ sederajat di Kabupaten Jombang dengan arah hubungan terbalik yang artinya semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin rendah keberagaman asupan makan seseorang dan begitu pula sebaliknya.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres; Keberagaman Asupan Makan; Kejadian Anemia; Remaja Putri

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

<sup>2</sup>Staf Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

## ASSOCIATION OF STRESS LEVELS AND DIETARY DIVERSITY WITH ANEMIA AMONG FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS IN JOMBANG

Adinda Wardatul Jannah<sup>1</sup>, Toto Sudargo<sup>2</sup>, Nurina Umy Habibah<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Background:** Nutritional intake is known to be one of associated factors of anemia. Nutritional intake can be affected by a person's psychological stress condition. This is because psychological stress condition can lead to dietary changes. In addition, dietary diversity can influence the adequacy of nutritional intake.

**Objective:** To determine the association of stress levels and dietary diversity with anemia among female high school students in Jombang

**Method:** This is a cross sectional study on 220 female adolescents in 10 high schools in Jombang who were selected through simple random sampling. The data used in this study was obtained by filling out a characteristic questionnaire, perceived stress scale questionnaire, food recall 3x24H, dietary diversity score, and hemoglobin levels measurements. These data were analyzed using the Spearman correlation test.

**Result:** Majority of female high school students has moderate both stress levels and dietary diversity (57,3%; 65%). 24,5% of female high school students experience anemia. There is no significant association between stress levels and anemia ( $p=0,174$  dan  $r=-0,092$ ). There is a significant association between stress levels and dietary diversity ( $p=0,014$  dan  $r=-0,166$ ). There is no significant association between dietary diversity and anemia ( $p=0,598$  dan  $r=0,036$ ).

**Conclusion:** There is a significant inverse association between stress levels and dietary diversity which means higher stress level is associated with lower dietary diversity and vice versa.

**Keywords:** Stress Levels; Dietary Diversity; Anemia; Female Adolescent

---

<sup>1</sup>Student of Health Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University

<sup>2</sup>Lecturer of Health Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University