

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS KONSUMSI PANGAN DENGAN STATUS GIZI PEKERJA PABRIK KERTAS DI KARAWANG

Chintya Mariana Simaremare^{1*}, Linda Riski²

¹⁻²Program Studi Sarjana S1 Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi: chintyamariana.02@gmail.com

Disumbit: 10 November 2024

Diterima: 29 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18308>

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan yang menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Seseorang yang mengalami stres dapat mengubah perilaku makan yang disebabkan mengkonsumsi makanan dalam jumlah besar dan tidak dapat dikendalikan. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas konsumsi pangan dengan status gizi pekerja di pabrik kertas Karawang. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *cross sectional*. Perhitungan jumlah sampel menggunakan Teknik *random simple sampling*, didapatkan sebanyak 90 responden. Analisis penelitian menggunakan uji Rank Spearman. Analisis menggunakan uji rank Spearman diperoleh Tingkat stres dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,648$ dan $r = 0,049$), kualitas konsumsi pangan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,661$ dan $r = 0,047$) sangat lemah antara kualitas konsumsi pangan dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan Tingkat stres dan kualitas konsumsi pangan dengan status gizi pekerja PT Pabrik Kertas di Karawang.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Kualitas Konsumsi Pangan, Status Gizi, Pekerja

ABSTRACT

Nutritional status is a condition that shows the balance between nutrient intake and nutritional needs required by the body. A person who experiences stress can change eating behavior caused by consuming large amounts of food and cannot be controlled. To determine the relationship between stress levels and food consumption quality with the nutritional status of workers in the Karawang paper factory. The research design used is a cross-sectional design. The calculation of the number of samples using the simple random sampling technique, obtained as many as 90 respondents. Research analysis using the Spearman Rank test. Analysis using the Spearman rank test obtained the level of stress with nutritional status ($p\text{-value} = 0.648$ and $r = 0.049$), the quality of food consumption with nutritional status ($p\text{-value} = 0.661$ and $r = 0.047$) is very weak between the quality of food consumption with nutritional status. There is no relationship between stress levels and quality of food consumption with the nutritional status of PT Pabrik Kertas workers in Karawang.

Keywords: Stress Level, Food Consumption Quality, Nutritional Status, Workers

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2019, diperoleh pekerja Indonesia lebih dari usia 15 tahun sebanyak 126,51 juta orang jumlah pekerja informal di Indonesia sebanyak 57,27% dan jumlah pekerja formal sebanyak 42,73% orang (BPS, 2020). Usia lebih dari 18 tahun memiliki risiko gizi lebih menurut data WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 43% dan 16% menderita obesitas. Hal tersebut juga terjadi di Indonesia berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dari keseluruhan populasi di Indonesia sebanyak 11,48% orang dengan menderita gizi lebih dan 14,47% menderita obesitas. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 status gizi dewasa pada umur 18 tahun keatas yaitu mengalami berat badan lebih 11,7% dan 15,2% mengalami obesitas. (Wulandari et al., 2021). Menurut Dinas Kesehatan tahun 2017 di Karawang memiliki status gizi obesitas pada orang dewasa sebanyak 27,90%.

Menurut penelitian Zuhroh et al., (2019) menunjukkan tenaga kerja dapat menyebabkan stress dengan produktivitas tinggi sebanyak 41,9% dan 4,8% produktivitas sedang. Faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja adalah beban kerja, menurut Dewi, (2018) semakin tinggi beban kerja yang dirasakan maka semakin berat kelelahan yang dirasakan. Menurut penelitian Sari & Muniroh, (2017) menunjukkan hasil bahwa tingkat kelelahan kerja tinggi lebih banyak dialami oleh pekerja dengan status gizi obesitas sebanyak 83,3%. Perilaku makan seseorang dengan beberapa cara yang berbeda yaitu pilihan terhadap jenis makanan, konsumsi makanan, dan frekuensi makan, jadi saat stres maka besar seseorang untuk mengkonsumsi

makanan yang berlebihan untuk menghilangkan stres (Mayataqillah et al., 2023).

Frekuensi makan secara teratur serta diikuti dengan pola konsumsi pangan yang baik berpengaruh terhadap tingkat kecukupan zat gizi (Jayati et al., 2014). Konsumsi pangan dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Rendahnya jumlah dan mutu konsumsi pangan yaitu salah satu penyebab utama terjadinya masalah gizi Menurut penelitian Koletzko et al., 2011 dalam penelitian Wahyuningsih et al., 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Stres adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Afnis, 2018). Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor (Dewi,2019).

Setiap individu mempunyai persepsi dan respons yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme koping (Purwati,

2012a). Tingkat stres terdiri atas lima bagian antara lain:

- a. Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan dan biasanya pada stres normal individu tidak dianggap mengalami stres. Seperti ketika menghadapi situasi kelelahan setelah bekerja, takut tidak lulus dalam ujian, merasakan detak jantung lebih keras setelah beraktifitas (Auliya, 2023).
- b. Stres ringan merupakan stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan, dll dan biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis (Widiyaningsih, 2019).
- c. Stres sedang merupakan stresor yang dihadapi seseorang yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya perselisihan dengan rekan kerja yang tidak terselesaikan, anak yang sakit, maupun ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama (Romainah, 2020).
- d. Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi terhadap kesehatan seseorang, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan ekonomi yang berkepanjangan, maupun penyakit fisik jangka panjang (Potter and Perry, 2005).
- e. Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres yang sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan pasrah. Seseorang dalam keadaan stress berat biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Purwati, 2012a).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Penelitian ini merupakan Desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini melakukan wawancara untuk mengukur kualitas konsumsi pangan dan tingkat stres melalui kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	69	76,7
Perempuan	21	23,3
Usia		
17-25 tahun	3	3,3
26-35 tahun	64	7,1
36-45 tahun	23	25,6
Pendidikan Terakhir		
SMA	72	80,0
S1	18	20,0

SHIFT		
Shift 1	40	44,4
Shift 2	32	35,6
Shift 3	0	0
Non-shift	18	20,0
Total	90	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (76,7%) dan Perempuan sebanyak (23,3%). Pada kategori usia sebagian besar responden memiliki usia 26-35 tahu sebanyak (71,1%), usia 36-45 tahun sebanyak (25,6%) dan usia 17-25 tahu sebanyak (3,3%). Pada kategori Pendidikan terakhir

Sebagian reponden memiliki Pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak (80,0%) dan pada S1 yaitu sebanyak (20,0%). Pada kategori shift pekerja sebagian besar responden memiliki shift 1 yaitu sebanyak (44,4%), shift 2 sebanyak (35,6%), dan pada non shift sebanyak (20,0%).

Tabel 2. Analisis Univariat Tingkat Stres, Kualitas Konsumsi Pangan dan Status Gizi

Karakteristik	N	%
Tingkat Stres		
Stres ringan	43	47,8
Stres sedang	47	52,2
Stres berat	0	0
Kualitas Konsumsi Pangan		
Buruk (<40)	0	0
Kurang (40-54)	2	2,2
Sedang (55-69)	88	97,8
Cukup baik (70-84)	0	0
Sangat baik (≥85)	0	0
Status Gizi		
Kurus berat	0	0
Kurus ringan	0	0
Normal	59	65,6
Gemuk ringan	25	27,8
Gemuk berat	6	6,7
Total	90	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari hasil wawancara menggunakan kuesioner DASS pada 90 responden pekeja di PT Kertas Karawang diketahui Sebagian besar memiliki kategori stres sedang sebanyak 47 responden (52,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Candraditya & Dwiyaniti (2017)

bahwa responden pekerja PT. Kerta Rajasa Raya mengalami stres kerja sedang yaitu sebanyak 36 responden (76,6%). Ada beberapa faktor diketahui dapat mempengaruhi Tingkat stres pekerja diantaranya Ekstra Organizational Stressor, Grup Stressor, Individual Stressor, Beban Kerja, Pengembangan karir Ritonga Sri, (2018).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stress terhadap Status Gizi

Tingkat Stress	Status gizi										Total	P - value	r	
	Kurus Berat		Kurus Ringan		Normal		Gemuk Ringan		Gemuk Berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Ringan	0	0	0	0	29	32,2	12	11,9	2	2,9	43	47,8	0,648	0,049
Sedang	0	0	0	0	30	33,3	13	14,4	4	4,4	47	52,2		
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total	0	0	0	0	59	65,6	25	27,8	6	6,7	90	100		

Tabel 3 menunjukkan bahwa kategori tingkat stres ringan memiliki responden 0 dengan status gizi kurus berat dan ringan, 29 (32,2%) responden dengan status gizi normal, 12 (11,9%) responden dengan status gizi gemuk ringan dan 2 (2,9%) responden dengan status gizi gemuk

berat 6 (6,7). Selain itu pada tingkat stres sedang memiliki 0 responden dengan status gizi kurus berat dan ringan, 30 (33,3%) responden memiliki status gizi normal, 13 (14,4%) responden memiliki status gizi gemuk ringan, dan 4 (4,4%) responden memiliki status gizi.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi

Kualitas Konsumsi Pangan	Status gizi										Total	p-value	r	
	Kurus Berat		Kurus Ringan		Normal		Gemuk Ringan		Gemuk Berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Sangat Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,321	0,108
Kurang	0	0	0	0	2	2,2	0	0	0	0	2	2,2		
Sedang	0	0	0	0	57	63,3	25	27,8	6	6,7	88	97,8		
Baik/cukup	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sangat baik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total	0	0	0	0	59	65,6	25	27,8	6	6,7	90	100		

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa kategori Kualitas konsumsi pangan pada sangat kurang, kurang, sedang, baik/cukup dan sangat baik yang memiliki status gizi kurus berat dan kurus ringan. Pada status gizi normal memiliki 2 (2,2%) responden

dengan kualitas konsumsi pangan kurang dan kualitas konsumsi pangan normal dengan responden 57 (63,3%). Pada status gizi gemuk ringan memiliki 25 responden dengan kualitas konsumsi pangan sedang. Pada status gizi gemuk berat

memiliki 6 (6,7%) responden dengan kualitas konsumsi pangan sedang.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stress terhadap Status Gizi

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan (p -value = 0,648 dan $r = 0,049$) sangat lemah antara tingkat stres dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi dengan hasil p -value 0,388 dan nilai r sebesar -0,044 (Anggraini, 2022).

Menurut penelitian stres kronik pada individu tertentu dapat juga menekan nafsu makan. Terdapat-macam perubahan pola makan akibat stres. Ada individu yang pada keadaan stres lebih banyak mengkonsumsi makanan (emotional eaters) dan sebaliknya ada individu yang pada keadaan stres pola makannya tidak terpengaruh atau dikurangi (non-emotional eaters) (Zaini, 2020).

Pada individu dengan emotional eater saat stres kadar ghrelin yang meningkat dalam darah berubah dengan meningkat-kan makan. Menurut penelitian Haris, (2018) timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stress, terjadinya perubahan pada status gizi jika stress yang dialami melebihi tingkat maksimal. Hal ini memberikan penjelasan bahwa walaupun stres dan perilaku makan tidak berhubungan secara signifikan

terhadap status gizi, namun stres berhubungan terhadap perilaku makan

Hubungan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi

Berdasarkan pada tabel 4 di atas hasil uji statistik dapat diketahui bahwa penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan (p -value = 0,321 dan $r = 0,108$) sangat lemah antara kualitas konsumsi pangan dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan p -value 0,270 ($p > 0,05$) tidak ada hubungan antara skor indeks gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofia, Roma Sofa (2024) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara keragaman pangan dengan status gizi remaja ($p = 0,653$), dan tidak terdapat hubungan antara kualitas asupan pangan dengan status gizi remaja ($p = 0,132$) (Danty et al., 2019).

Hal ini disebabkan karena indeks gizi seimbang tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makanan namun ada beberapa faktor lainnya yang mendukung hasil indeks gizi seimbang seseorang. Pada orang dewasa status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kebiasaannya dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan dan orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan (Rini et al., 2023). Menurut penelitian menunjukkan bahwa pekerja mempunyai

kebiasaan konsumsi makanan lebih sebanyak 68,9% mengalami status gizi yang tidak normal. Kebiasaan konsumsi makanan secara keseluruhan yang terdiri atas zat gizi makro yaitu energi, karbohidrat, protein dan lemak, dapat disimpulkan bahwa pegawai memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang berlebihan Sary et al., (2021).

Beberapa pola makan yang sudah menjadi kebiasaan pekerja mengalami berat badan berlebih antara lain terlalu banyak makan snack, sering mengkonsumsi fast food, makan tidak teratur, konsumsi buah sayur kurang dan banyak konsumsi produk makanan, sehingga mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang yang memberikan efek gizi kurang atau lebih (Kanah, 2020). Konsumsi energi yang tidak seimbang akan menyebabkan keseimbangan positif dan negatif. Kelebihan energi dari energi yang dikeluarkan akan diubah menjadi lemak tubuh sehingga berat badan berlebih, hal ini juga dipengaruhi oleh aktivitasnya.

Sebaliknya asupan energi kurang dari yang dikeluarkan terjadi keseimbangan negatif, akibatnya berat badan lebih rendah dari normal dan ideal. Asupan zat gizi yang cukup akan menghasilkan daya tahan, kesehatan dan status gizi baik pada tenaga kerja. Status gizi yang baik dapat menciptakan daya tahan tubuh yang optimal, yang pastinya dapat meningkatkan efisiensi dan peningkatan produktifitas kerja, sedangkan status gizi kurang dari kebutuhan dapat menurunkan daya tahan tubuh akibatnya efisiensi dan produktifitas kerja menurun. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Setyandari & Margawati, (2017).

KESIMPULAN

Sebagian responden adalah laki-laki 69 (76,7%), Sebagian besar usia responden yaitu 26-35 tahun 64 responden (71,1%) dan Sebagian besar kategori shift yaitu shift 1 40 responden (44,4%). Sebagian responden memiliki status gizi 0 dengan status gizi kurus berat dan ringan, 29 (32,2%) responden dengan status gizi normal, 12 (11,9%) responden dengan status gizi gemuk ringan dan 2 (2,9%) responden dengan status gizi gemuk berat 6 (6,7). Hasil analisis Tidak terdapat hubungan yang signifikan (p -value = 0,648 dan $r = 0,049$) antara tingkat stres dan status gizi di pabrik kertas karawang. Hasil analisis Tidak terdapat hubungan yang signifikan (p -value = 0,321 dan $r = 0,108$) sangat lemah antara kualitas konsumsi pangan dengan status gizi.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain dari status gizi dan para pekerja lebih memperhatikan status gizi yang dikonsumsi sehingga dapat memenuhi kebutuhan asupan gizi sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnis, T. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Manajemen Stres Di Dukuh Tengah Desa Nambangrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Auliya, N. A., Wahyuningsih, B. D., & Yuniarti, E. V. (2023). *Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas, Stres Pada Pasien Gastritis Di Desa Kedungpring Wilayah Kerja*

- Puskesmas Sooko Mojokerto (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni).
- Candraditya, R., & Dwiyanti, E. (2017). Hubungan Tingkat Pendidikan, Masa Kerja Dan Tingkat Kebisingan Dengan Stress Kerja Di Pt. X. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(1), 1-9.
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smk Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal Of Health)*, X(1), 43-54.
- Dewi, N. K. S. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Remaja Putri Dengan Keluhan Keputihan Pada Mahasiswi Semester Viii Di Kampus Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan).
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur Dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267-282.
- Jayati, L. D., Madanijah, S., & Khomsan, A. (2014). Pola Konsumsi Pangan, Kebiasaan Makan, Dan Densitas Gizi Pada Masyarakat Kasepuhan Ciptagelar Jawa Barat. *Penelitian Gizi Makanan*, 37(1), 33-42.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology And Public Health Journal*, 4(2), 203-211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>.
- Mayataqillah, F., Nugraheni, F., & Zulkarnain, O. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sma Negeri 1 Bintan Timur Relationship Of Stress Level With Obesity Among Adolescent In Sma 1 Bintan Timur. *Jurnal Info Kesehatan2023*, 13(1), 571-577.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori Dan Kopi, Durasi Tidur, Dan Tingkat Stress Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464-474.
- Rini, A. R., Syainah, E., Yanti, E., & Nurhamidi. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Pada Pekerja (Studi Di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru). *Sains Medisina*, 1(5), 288-297.
- Romainah, S. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Rsal Dr. Midiyato Suratani Di Tanjungpinang* (Doctoral Dissertation, Stie Pembangunan Tanjungpinang).
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Kecukupan Asupan Energi Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi Di Pt. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya). *Amerta Nutrition*, 1(4), 275.
- Sary, N. L., Rahmawati, S., Yusni, Y., Husnah, H., & Saminan, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah*

- Kuala*, 21(1), 21-28.
<https://doi.org/10.24815/jks.v21i1.19436>.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putra Sma Dki Jakarta. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 8(1), 55-64.
- Widiyaningsih, R. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., Atiqa, S., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 72-75.
<https://doi.org/10.32734/trophico.v1i2.7266>.
- Zaini, M. (2020). Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9.
<https://doi.org/10.46815/jkannvol8.v8i1.38>.
- Zuhroh, F., Aini, K., & Aini, D. N. (2019). Hubungan Stres Kerja Dengan Produktivitas Pegawai Pabrik. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 19.
<https://doi.org/10.26714/jkj.v5i1.2017.19-24>.