

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA KELAS X
DI SMA NEGERI 1 SURABAYA
PASCA DIBERLAKUKAN KURIKULUM MERDEKA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja di Indonesia memiliki risiko stres dan gangguan mental akibat pengaruh diberlakukannya Kurikulum Merdeka. Remaja yang memiliki pola makan tidak seimbang biasanya mengalami dampak negatif pada kesehatan dan status gizi mereka. Bersama dengan variabel lain seperti dinamika keluarga, lingkungan, motivasi, dan sumber daya serta infrastruktur yang disediakan oleh sekolah, pola makan juga dapat berdampak pada kondisi gizi seseorang dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi selama belajar. **Tujuan :** Penelitian yang diteliti ini bertujuan agar mengetahui bagaimana tingkat stres dan kebiasaan makan pasca penerapan Kurikulum Merdeka berhubungan dengan kondisi gizi remaja kelas X SMAN 1 Surabaya. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode survei dan wawancara kuesioner sebagai bagian dari penelitian observasional analitis. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi surat persetujuan. Setelah itu, siswa kelas X di SMAN 1 Surabaya yang setuju untuk mengikuti wawancara kuesioner dan pengukuran antropometri dilakukan. **Hasil :** Menurut penelitian ini, tidak ada korelasi antara tingkat stres dan status gizi, yang berarti bahwa status gizi seseorang yang rendah tidak disebabkan oleh stres atau sebaliknya. Namun, ada hubungan antara pola kebiasaan makan dan status gizi. **Kesimpulan :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dan status gizi tidak berhubungan, namun kebiasaan makan dan tingkat kesehatan gizi pada remaja kelas X di SMAN 1 Surabaya berkorelasi setelah penerapan kurikulum kemandirian. **Saran :** Diharapkan baik pihak siswa dan sekolah dapat lebih memperhatikan pola makan sesuai kebutuhan dengan status gizi dan diharapkan dapat lebih mengatur tingkat stres selama belajar di sekolah maupun di rumah.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Pola Makan, Status Gizi

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND EATING PATTERNS
WITH NUTRITIONAL STATUS IN CLASS X ADOLESCENTS
AT SMA NEGERI 1 SURABAYA
POST IMPLEMENTATION OF THE INDEPENDENT CURRICULUM**

ABSTRACT

Background: *Adolescents in Indonesia are at risk of stress and mental disorders due to the implementation of the Merdeka Curriculum. Adolescents who have an unbalanced diet usually experience negative impacts on their health and nutritional status. Together with other variables such as family dynamics, environment, motivation, and resources and infrastructure provided by the school, diet can also have an impact on a person's nutritional condition and interfere with a person's ability to concentrate while studying.* **Objective:** *This study aims to determine how stress levels and eating habits after the implementation of the Merdeka Curriculum relate to the nutritional conditions of grade X adolescents at SMAN 1 Surabaya.* **Method:** *This study used a survey and questionnaire interview method as part of an analytical observational study. Consent forms were filled out in order to gather data. After that, anthropometric measures and a questionnaire interview with grade X pupils at SMAN 1 Surabaya were conducted with their consent.* **Results:** *This study shows no relationship between stress levels and nutritional status, indicating that stress does not produce low nutritional status in people or vice versa. Nonetheless, there is a connection between nutritional status and eating patterns.* **Conclusion:** *The study's findings show that while eating habits and nutritional status are connected among grade X teenagers at SMAN 1 Surabaya following the adoption of the independence curriculum, stress levels and nutritional status are unrelated.* **Suggestion:** *It is anticipated that eating habits in accordance with nutritional demands would receive greater attention from both schools and students, and that both groups will be able to better control stress levels whether studying at home or in the classroom.*

Keywords : *Stress Level, Diet, Nutritional Status*