

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA

Alfiah Defie Oktavia^{1*}, Guntari Prasetya²

¹Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Jawa Barat, 17113, Indonesia

²Dosen Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Jawa Barat, 17113, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Alfiah Defie Oktavia, Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur, Jawa Barat, 17113, Indonesia

E-mail : oktaviadefie@gmail.com

ABSTRAK

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang disajikan dalam waktu cepat dengan jenis makanan tinggi energi, lemak, natrium, dan rendah serat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan saat pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 150 responden, yang dipilih dengan metode *simple random sampling*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan saat Pandemi Covid-19. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang tersedia melalui *google form* yaitu, *perceived stres scale* (PSS) dan *food frequency questionnaire* (FFQ) serta dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72% remaja memiliki tingkat stres sedang dan sebanyak 58,7% remaja memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sering dengan p-value 0,086. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan saat Pandemi Covid-19.

Kata kunci: Fast Food, Remaja, Siswa, Tingkat Stres

ABSTRACT

Fast food is a food that is served quickly with a type of food high in energy, fat, sodium, and low in fiber. This study is aimed to analyze the relationship between stress levels and the frequency fast food consumption among adolescents at SMAN 3 Tambun Selatan during the Covid-19 pandemic. This study is quantitative research with a cross sectional design. The number of samples was 150 respondent, selected by a simple random sampling method. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and the frequency of fast food consumption in adolescents at SMAN 3 Tambun Selatan during the Covid-19 pandemic. The data was collected using a questionnaire available via google form, namely the perceived stress scale (PSS) and the food frequency questionnaire (FFQ) and analyzed using the Chi-Square test. The results shows that 72% of adolescents had moderate stress levels and 58,7% of adolescents had frequent consumption of fast food with p-value 0,086. In conclusion, there was no a relationship between stress levels and the frequency of fast food consumption in adolescents at SMAN 3 Tambun Selatan during the Covid-19 Pandemic.

Keywords: Adolescent, Fast Food, Stress Level, Student

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman sekarang di Indonesia sudah memasuki era modern kini Indonesia semakin adanya kemajuan teknologi yang canggih pada era modern ini maka aspek sosial dan budaya bangsa yang telah diwariskan terlupakan. Pada penelitian sebelumnya dampak yang dapat dilihat dari adanya perubahan tingkat konsumsi makanan tradisional yang kini remaja lebih tertarik mengonsumsi makanan modern seperti *fast food*. Remaja menganggap jika makanan modern lebih populer dan tidak ketinggalan zaman selain itu pada saat ini yang lebih sering mengonsumsi *fast food* merupakan remaja yang mengalami tingkat stres cenderung tinggi (1).

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang berlangsung dengan cepat serta ditandai dengan perubahan perkembangan fisik dan psikis, emosional, serta sosial. Adanya *fast food* yang merupakan ciri khas dari negara luar dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja seperti *fried chicken*, *pizza*, *hotdog*, *hamburger* (2). Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa jenis makanan *fast food* tidak semuanya adalah *junk food*, maka belum tentu semua *fast food* buruk terhadap kesehatan seseorang, seperti gado-gado, pecel, serta lotek yang merupakan makanan tradisional yang baik terhadap kesehatan seseorang dikarenakan terdapat banyak sayuran didalam makanan tersebut. Frekuensi mengonsumsi *fast food* dapat meningkat atau sering apabila dipengaruhi oleh tingkat stres yang tinggi (3).

Berdasarkan Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada Tahun 2015 didapatkan hasil banyaknya yang mengonsumsi makanan cepat saji sudah cukup tinggi pada perempuan sebanyak 29,59% dan laki-laki sebanyak 28,33% seperti *KFC*, *Texas Fried Chicken*, *California Fried Chicken*, *Mc Donald*, *Burger King*, dan *Pizza* satu hari sekali dalam satu minggu terakhir. Dapat diketahui bahwa nilai persentase pelajar yang mengonsumsi *fast food* setiap hari pada laki-laki sebanyak 1,67% dan sebanyak 1,40% pada perempuan (4). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan perilaku konsumsi makanan tertentu seperti: makanan atau minuman manis, asin, berlemak, dipanggang, diawetkan, berkafein, dan berpenyedap merupakan makanan dan minuman proporsi yang tinggi karena digemari banyak masyarakat dari semua kalangan terutama kalangan remaja (5). Prevalensi konsumsi makanan cepat saji selama 4-7 hari/minggu memiliki prevalensi di Asia Tenggara 17,7% (6). Prevalensi konsumsi *fast food* pada Indonesia dengan frekuensi sangat sering sebesar 15% (7). Rerata proporsi nasional dengan perilaku konsumsi makanan yang berlemak, berkolesterol, dan konsumsi gorengan ≥ 1 kali perhari sebesar 40,7% salah satunya seperti Jawa Barat termasuk kedalam lima provinsi tertinggi dengan rerata sebesar 50,1% (8).

Pada saat memasuki masa Pandemi Covid-19 memicu munculnya stres berupa rasa cemas terkait kesehatan diri, pola hidup yang berubah, serta menurunnya daya konsentrasi. Penyebab stres yang dialami remaja dapat mempengaruhi pola makan berupa adanya peningkatan atau penurunan nafsu makan seseorang (9). Kondisi stres pada remaja akan menimbulkan keadaan sulit tidur, depresi, nafsu makan menurun dan peningkatan produksi hormon kortisol yang berlebihan, gangguan kesehatan fisiologis (10). Selain nafsu makan meningkat, stres juga berpengaruh terjadinya penurunan nafsu makan yang disebabkan oleh situasi yang kurang baik yang dapat berdampak pada tubuh untuk memberikan asupan makanan terutama *fast food* karena mengandung tinggi kalori, lemak, serta rendah serat (11).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui lebih lanjut

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

mengenai hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* di SMAN 3 Tambun Selatan saat Pandemi Covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan saat Pandemi Covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi SMAN 3 Tambun Selatan. Sampel yang diambil berdasarkan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Total responden pada penelitian ini sebanyak 150 responden. Pengisian kuesioner secara *online* yang didapatkan oleh masing-masing responden yaitu kuesioner lembar karakteristik responden selama 5 menit, kuesioner *Perceived Stress Scale* sebanyak 10 soal selama 10 menit dan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* sebanyak 15 soal selama 25 menit. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan saat Pandemi Covid-19 yaitu uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/22.02/01554.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Kategori	Total	
		n	%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	61	40,7
	Perempuan	89	59,3
Usia	15 tahun	9	6
	16 tahun	52	34,7
	17 tahun	59	39,3
	18 tahun	30	20
Kelas	X (Sepuluh)	41	27,3
	XI (Sebelas)	59	39,3
	XII (Dua Belas)	50	33,3
Jurusan	IPA	93	62
	IPS	57	38

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik jenis kelamin mayoritas yaitu perempuan sebanyak 59,3% sedangkan laki-laki sebanyak 40,7%. Pada karakteristik usia mayoritas responden berada di usia 17 tahun yaitu sebanyak 39,3%. Pada karakteristik kelas mayoritas responden berada di kelas XI yaitu sebanyak 39,3%. Pada karakteristik jurusan responden berada di jurusan IPA yaitu sebanyak 62%.

Tabel 2. Tingkat Stres

Tingkat Stres	Total	
	n	%
Tinggi	19	12,7
Sedang	108	72
Rendah	23	15,3
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 72% responden tergolong dalam kategori tingkat stres sedang, 15,3% responden tergolong dalam kategori tingkat stres rendah, dan sebanyak 12,7% responden tergolong dalam kategori tingkat stres tinggi.

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Total	
	n	%
Sering	88	58,7
Jarang	62	41,3
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 58,7% responden sering mengonsumsi *fast food*, sedangkan sebanyak 41,3% responden jarang mengonsumsi *fast food*.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Di SMAN 3 Tambun Selatan Saat Pandemi Covid-19

Tingkat Stres	Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>				Total		<i>P-Value</i>
	Sering		Jarang		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	12	63,2	7	36,8	19	100,0	0,086

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

Tingkat Stres	Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>				Total		P-Value
	Sering		Jarang		n	%	
	n	%	n	%			
Sedang	58	53,7	50	46,3	108	100,0	
Rendah	18	78,3	5	21,7	23	100,0	
Total	88	58,7	62	41,3	150	100,0	

Berdasarkan tabel 4 bahwa dari hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* dengan *p-value* = 0,086. Terlihat bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* lebih banyak merupakan responden yang memiliki tingkat stres rendah yaitu 18 responden (78,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas tingkat stres tentang frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa SMAN 3 Tambun Selatan yang rendah memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong sering sebanyak 78,3%, dan tingkat stres tinggi memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong sering sebanyak 63,2%, serta pada tingkat stres sedang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong sering sebanyak 53,7%. Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food* dengan *p-value* sebesar 0,086.

Stres merupakan kejadian yang dapat dialami oleh semua manusia serta melibatkan perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres yang positif dianggap sebagai faktor untuk motivasi serta tidak merusak kesehatan fisik dan mental. Stres tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal yaitu pada lingkungan dan persepsi individu serta mengakibatkan masalah psikologis, sosial, dan dapat membahayakan bagi seseorang (12). Pada penelitian ini didapatkan hasil responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 72%. Tingkat stres pada penelitian ini untuk menggambarkan persepsi individu terhadap stres yang dialami selama satu bulan terakhir. Masa remaja sangat berisiko terjadinya stres dikarenakan mengalami banyak perubahan emosi pada dirinya namun perubahan perilaku emosi tersebut dapat membaik seiring berjalannya waktu dari awal pubertas hingga akhir masa pubertas (13).

Fast food mudah untuk diperoleh di pasaran disebabkan tersedianya variasi makanan sesuai selera dan menarik daya beli seseorang (14). Remaja sangat gemar mengonsumsi *fast food* karena merupakan bagian dari gaya hidup, dan sebagai kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman (15). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebesar 58,7% sering mengonsumsi fast food. Frekuensi konsumsi *fast food* pada penelitian ini didapatkan berdasarkan data siswa/siswi SMAN 3 Tambun Selatan selama satu bulan terakhir pada responden menunjukkan hasil lebih sering mengonsumsi makanan seperti gorengan, mie goreng, dan *fried chicken* dengan frekuensi >7x/bulan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bachtiar (2020) yang menunjukkan sebanyak 64% dengan rentang usia 12 – 25 tahun (16).

Hasil penelitian ini diketahui pada responden memiliki tingkat stres sedang dan

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

frekuensi konsumsi *fast food* sering. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh gejala stres yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* adapun faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi seperti uang saku dan pengetahuan, sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian Mikolajczyk et al., (2009) bahwa didapatkan hasil yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap frekuensi konsumsi *fast food* pada laki-laki saja, hal tersebut dijelaskan dalam penelitian ini karena frekuensi konsumsi makanan berbeda-beda pada setiap negara, jenis kelamin dan gejala stres yang dialami masing-masing individu (17).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Tariq et al., yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan tingkat stres (18) pada penelitian ini menjelaskan bahwa remaja laki-laki lebih sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan perempuan. Menurut Pamela (2018) sehingga terdapat beberapa penyebab yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji seperti pengetahuan, teman sebaya, lingkungan nyaman, cepat dan praktis, cita rasa yang lezat, uang saku, serta brand (19). Pada masa remaja tingkat terjadinya stres dan gangguan emosional sehingga selama masa remaja menuju masa dewasa terjadi perubahan perilaku emosional yang lebih baik dan dapat dikendalikan serta mencegah stres yang berkelanjutan untuk kedepannya sehingga dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* (13).

Stres yang berkepanjangan bisa memiliki dampak buruk pada tubuh, salah satunya terganggunya frekuensi konsumsi makanan, pemilihan makanan sangat penting salah satunya banyak mengonsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan, mengurangi makanan *fast food* sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh karena *fast food* memiliki kandungan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium, dan rendah serat. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian menurut Yassin et al., yang menyatakan makan banyak buah dan sayuran segar untuk meningkatkan penyerapan asam amino L-Tryptophan, yang menyebabkan tubuh melepaskan serotonin yang membuat merasa rileks sebagai hasil dari penghilang stres (20).

Menurut Mardhina faktor lain pada remaja yang dapat menyebabkan seringnya mengonsumsi *fast food* seperti cita rasa yang lezat, serta mudah mendapatkan makanan tersebut melalui pesan online atau dapat dipesan di beberapa restoran secara langsung (14). Terganggunya pola makan seseorang juga bisa berdampak terhadap jumlah porsi makan seseorang dan menyebabkan menurunnya hormon insulin dan leptin yang dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan seseorang (21). Permasalahan yang dapat menyebabkan remaja sangat berisiko mengalami stres seperti permasalahan dalam keluarga, teman sebaya, menstruasi, ekonomi keluarga, persoalan berat badan, stres terhadap lingkungan sekolah. Permasalahan stres yang berkelanjutan pada remaja dapat menyebabkan gangguan kesehatan (22).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis *Chi-Square* tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan frekuensi konsumsi *fast food*, hal tersebut disebabkan tidak hanya faktor tingkat stres saja yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food*, terdapat faktor lain diantaranya pengetahuan dan uang saku.

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu serta mendukung dalam penelitian ini hingga selesai.

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>

REFERENSI

- Mulyani PA, Sudiartini NWA, Sariyani NLP. Perilaku Masyarakat Kota Denpasar Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food). *Juima J Ilmu Manaj.* 2020;10(2).
- Adriani M dan BW. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. 1st ed. Jakarta: Prenadamedia Group; 2012. 484 p.
- Pratiwi NA. Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja di SMP Negeri 21 Makassar. 2017.
- Kusumawardani N, Rachamalina, Wiryawan Y, Anwar A, Handayani K, Mubasyiroh R, et al. Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA Di Indonesia. Jakarta Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2015;
- Kemkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
- Li L, Sun N, Zhang L, Xu G, Liu J, Hu J, et al. Fast food consumption among young adolescents aged 12–15 years in 54 low- and middle-income countries. *Glob Health Action* [Internet]. 2020;13(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>
- Braithwaite I, Stewart AW, Hancox RJ, Beasley R, Murphy R, Mitchell EA. Fast-food consumption and body mass index in children and adolescents: An international cross-sectional study. *BMJ Open.* 2014;4(12):1–9.
- Susanti T, Astiti D, Paratmanitya Y. Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Kesehatan* [Internet]. 2016;1–16. Available from: <http://elibrary.almaata.ac.id>
- Zaini M. Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember. *J Kesehat Akad Keperawatan Ngesti Waluyo.* 2019;8:2–8.
- Mulyana DA, Nugroho PS. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Gejala Stres dengan Gizi Kurang pada Remaja. *Borneo Student Res.* 2020;2(1):474–9.
- Defie R, Probosari E, Diponegoro MU, Stress T. Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok Dan Asupan Energi Pada Mahasiswa. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro).* 2018;7(2):507–26.
- Nur L, Mugi H. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Ilmu Manaj.* 2021;18(1):20–30.
- Rahma B. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *J Heal Sains.* 2021;2(4):432–43.
- Mardhina S. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri di SMKN 4 Surakarta. *J Chem Inf Model.* 2014;53(9):1689–99.
- Sandra F, Syafiq A, Veratamala A. Gizi Anak dan Remaja. ke-2. Depok: Depok: Rajawali Pers; 2020. 366 p.
- Bachtiar MIY. Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Artikel Oleh : Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar. 2020;
- Mikolajczyk RT, El Ansari W, Maxwell AE. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutr J.* 2009;8(1):1–8.

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

- Tariq S, Tariq S, Tariq S. Association of perceived stress with healthy and unhealthy food consumption among teenagers. *J Pak Med Assoc.* 2019;69(12):1817–21.
- Pamelia I. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma.* 2018;14(2):144.
- Yassin MM, Sarsour AK, Alharazin HJ. Food Consumption in Association with Perceived Stress and Depressive Symptoms : A Cross Sectional Study from Five Universities and Three Colleges in Gaza Strip , Palestine. 2016;4(1):20–7.
- Cortes ML, Louzado A, Galv M, Bezerra VM, Carla V, Carvalho S De, et al. Unhealthy Food and Psychological Stress : The Association between Ultra-Processed Food Consumption and Perceived Stress in Working-Class Young Adults. 2021;1–10.
- Putri WDAW. Prevalensi Stres Psikososial Dan Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswa – Siswi Kelas Xii Studi Pendidikan IPA Dan IPS SMAN 6 Denpasar. *E-Jurnal Med Udayana.* 2014;3:1–12.

DOI: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>

© 2022 Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA license
Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM>