

Determinan Stres Dan Pola Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja: Studi Faktor Sosial, Ekonomi, Dan Psikologis

Determinants Of Stress And Junk Food Consumption Patterns Among Adolescents: A Study Of Social, Economic, And Psychological Factors

Fadelia Hani Saputri¹, Muhammad Ari Arfianto², Fichalia Amarita Santoso³

^{1,2,3}Nursing Department, Faculty of Health Science, Muhammadiyah Malang University
(e-mail: muhammad_ari@umm.ac.id, Jl. Bendungan Sutami 188A, Malang)

ABSTRAK

Konsumsi *junk food* semakin umum di kalangan remaja, terutama di daerah perkotaan seperti Kota Malang, dan dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan mental seperti depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara tingkat stres dengan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 214 remaja usia 13-19 tahun (laki-laki dan perempuan), yang disurvei menggunakan kuesioner terstruktur. Tingkat stres diukur dengan Perceived Stress Scale (PSS-10), yang terdiri dari 10 pertanyaan dan telah diuji validitasnya, menggunakan skala Likert untuk menilai frekuensi stres. Analisis data dengan SPSS menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara stres tinggi dan peningkatan konsumsi *junk food* ($p < 0,05$), dengan pengaruh sosial (tekanan teman sebaya) dan ekonomi (pendapatan keluarga) yang turut berkontribusi. Pengetahuan gizi yang rendah juga memperburuk kecenderungan remaja mengonsumsi *junk food* saat stres. Studi ini menyimpulkan bahwa stres secara signifikan berdampak pada konsumsi *junk food*, menyoroti perlunya intervensi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran tentang pola makan sehat dan manajemen stres.

Kata Kunci: *Junk Food*, Perilaku Makan, Remaja, Stres

ABSTRACT

Junk food consumption is increasingly common among adolescents, especially in urban areas such as Malang City, and is associated with various health problems such as obesity, heart disease, diabetes, and mental disorders such as depression. This study aims to analyze the factors influencing the relationship between stress levels and junk food consumption behavior among adolescents in Malang City. This study used a purposive sampling technique with a cross-sectional design. The sample consisted of 214 adolescents aged 13-19 years (boys and girls), who were surveyed using a structured questionnaire. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), which consists of 10 questions and has been tested for validity, using a Likert scale to assess stress frequency. Data analysis with SPSS using the Spearman correlation test showed a significant relationship between high stress and increased junk food consumption ($p < 0.05$), with social (peer pressure) and economic (family income) influences contributing. Low nutritional knowledge also exacerbates adolescents' tendency to consume junk food when stressed. The study concluded that stress significantly impacts junk food consumption, highlighting the need for educational interventions to increase awareness about healthy eating and stress management.

Keywords: *Adolescents, Eating Behavior, Junk Food, Stress*

PENDAHULUAN

Konsumsi junk food di kalangan remaja semakin meningkat dan menjadi masalah global karena dampak negatifnya terhadap kesehatan, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan gangguan mental. Junk food sering mengandung kalori, garam, lemak jenuh tinggi, namun rendah nutrisi, seperti kentang goreng, biskuit, permen, dan es krim (Bohara *et al.*, 2021). Kebiasaan ini semakin berkembang di kalangan remaja yang sibuk dengan aktivitas padat, membuat mereka cenderung memilih makanan cepat saji yang mudah didapat tanpa memperhatikan kandungan gizinya (Koca & Arkan, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junk food di kalangan remaja, seperti yang ditemukan oleh Liu *et al.* (2021), lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Di Indonesia, 27,1% remaja berusia 13-19 tahun mengonsumsi junk food secara rutin, sementara hanya sedikit yang mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Rachmi *et al.*, 2021). Mengonsumsi *junk food* berlebihan tidak baik untuk kesehatan karena pola makan ala barat yang porsi besar, miskin nutrisi, rendah serat dan jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat menyebabkan obesitas, penyakit jantung iskemik, diabetes, kanker perut, hipertensi, asma, dan depresi yang berat (Bui *et al.*, 2021; Li *et al.*, 2020).

Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat membuat tubuh mengalami risiko obesitas terutama di kalangan remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas di dunia terus meningkat dan dianggap sebagai pandemi. *World Obesity Federation* (2019) memperkirakan bahwa sebanyak 206 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun akan hidup dengan obesitas pada tahun 2025, prevalensi obesitas meningkat drastis di banyak negara yang berpenghasilan tinggi seperti Tiongkok, India, Amerika Serikat, Indonesia, Brazil dan diikuti 42 negara lainnya (Jebeile *et al.*, 2022). Berdasarkan data RISKESDAS (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 13,5% populasi orang yang berusia di atas usia 18 tahun di Indonesia mengalami berat badan berlebih.

Menurut penelitian Alhashemi *et al.* (2022), obesitas pada remaja meningkat seiring dengan konsumsi junk food yang berlebihan. Gaya hidup tidak sehat ini mempengaruhi kesehatan remaja, khususnya selama masa pertumbuhan dan perkembangan (Tanveer *et al.*, 2024). Stres juga memainkan peran penting dalam meningkatkan konsumsi junk food. Remaja yang mengalami stres, baik akibat tekanan akademis maupun sosial, cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula sebagai cara mengurangi ketegangan (Hill *et al.*, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin besar kecenderungan mereka untuk mengonsumsi junk food (Dakanalis *et al.*, 2023; Roy *et al.*, 2021).

Remaja memiliki kecenderungan mengonsumsi *junk food* berlebih sehingga diperlukan program khusus untuk mencegah terbentuknya kebiasaan makan buruk (Shawon *et al.*, 2023). Pendidikan tentang makanan bergizi dan olahraga efektif mencegah obesitas, dengan dukungan keluarga dan teman sebaya yang berperan besar dalam membangun kebiasaan sehat serta mengurangi stres (Boni, 2022; Melnyk *et al.*, 2021). Kebiasaan ini dipengaruhi faktor sosial, ekonomi, dan psikologis. Laki-laki lebih sering memilih makanan berlemak dan manis dibanding perempuan (Modlinska *et al.*, 2020). Remaja perkotaan lebih rentan mengonsumsi *junk food* dibanding pedesaan karena aktivitas ekonomi yang padat (Islam & Ullah, 2022). Selain itu, pendidikan orang tua turut menentukan pola makan remaja (Wärnberg *et al.*, 2021). Pentingnya penelitian ini terletak pada hubungan antara konsumsi *junk food*, stres, dan dampaknya terhadap kesehatan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional study untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres dan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, di mana sampel diambil setelah peneliti menentukan individu yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 455 remaja di Malang, dan sampel yang digunakan sebanyak 214 remaja. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari beberapa bagian, dengan pengambilan data dilakukan dari bulan Juli hingga Desember 2024 di kota Malang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu variabel sosiodemografi yang mencakup usia, jenis kelamin, tingkatan kelas, jurusan atau bidang studi, jumlah saudara, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua, serta variabel tingkat stres. Sementara itu, variabel dependen adalah perilaku konsumsi *junk food*. Untuk mengukur variabel-variabel tersebut, peneliti menggunakan tiga instrumen, yaitu instrumen karakteristik sosiodemografi responden, The Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dalam sebulan terakhir, dan Junk Food Intake Measure (JFIM) untuk mengukur frekuensi konsumsi *junk food*.

Instrumen karakteristik sosiodemografi berisi pertanyaan mengenai usia, jenis kelamin, asal daerah, suku, agama, pendidikan orang tua, dan penghasilan orang tua. PSS-10 terdiri dari 10 item pertanyaan yang menggunakan skala Likert untuk mengukur

tingkat stres selama satu bulan terakhir, dengan lima pilihan jawaban, yaitu 0 (tidak pernah), 1 (hampir tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (cukup sering), dan 4 (sangat sering). Sementara itu, JFIM, yang digunakan oleh Boylan *et al.*, (2017), mengukur perilaku konsumsi junk food dengan frekuensi konsumsi produk kentang goreng, keripik kentang, biskuit, kue, donat, dan es krim. Kuesioner ini terdiri dari lima pertanyaan yang menilai penyajian makanan dengan skor 0-4 berdasarkan frekuensi konsumsi, di mana 0 berarti tidak pernah, 1 hampir tidak pernah, 2 kadang-kadang, 3 sering, dan 4 sangat sering. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dengan perangkat aplikasi SPSS versi 27. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dengan nomor E.5a/074/KEPK-UMM/III/2024.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=214)

Variabel	f (%)
Usia	
15 tahun	28(13.1%)
16 tahun	73(34.1%)
17 tahun	68(31.8%)
18 tahun	45(21%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	120(56.1%)
Perempuan	94(43.9%)
Kelas	
X	131(61.2%)
XI	83(38.8%)
Jurusan	
Teknik Sepeda Motor	21(9.8%)
Asisten Keperawatan	76(35.5%)
Teknik Kendaraan Ringan	24(11.2%)
Teknik Instalasi Tenaga Listrik	30(14%)
Teknik Komputer dan Jaringan	63(29.4%)
Suku	
Jawa	201(93.9%)
Madura	1(0.5%)
Batak	2(0.9%)
Sunda	1(0.5%)
Lain-Lain	9(4.3%)
Pekerjaan Ayah	
Swasta	122(57%)
PNS	9(4.2%)
Pedagang	23(10.7%)
Buruh	30(14%)
Petani	24(11.2%)
Lain-Lain	6(2.8%)

Variabel	f (%)
Pekerjaan Ibu	
Swasta	75(35%)
PNS	2(0.9%)
Pedagang	26(12.1%)
Buruh	27(12.6%)
Guru	6(2.8%)
Petani	7(3.3%)
Lain-Lain	71(33.1%)
Penghasilan Ayah	
< 1 juta	98(45.8%)
1-2 juta	79(36.9%)
> 3 juta	37(17.3%)
Penghasilan Ibu	
< 1 juta	156(72.9%)
1-2 juta	45(21%)
> 3 juta	13(6.1%)
Uang Saku	
< 20.000	189(88.3%)
20.000-50.000	13(6.1%)
> 50.000	12(5.6%)
Pendidikan Ayah	
Tidak Sekolah	7(3.3%)
SD	59(27.6%)
SMP	46(21.5%)
SMA	78(36.4%)
D3	3(1.4%)
S1	17(7.9%)
S2	4(1.9%)
Pendidikan Ibu	
Tidak Sekolah	5(2.3%)
SD	58(27.1%)
SMP	45(21%)
SMA	86(40.2%)
D3	5(2.3%)
S1	14(6.5%)
S2	1(0.5%)

Hasil penelitian menunjukkan variasi yang signifikan pada data demografi responden. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (34,1%), sementara yang paling sedikit berusia 15 tahun dengan persentase 13,1%. Dalam hal jenis kelamin, responden laki-laki lebih banyak (56,1%) dibandingkan perempuan (43,9%). Data suku menunjukkan dominasi suku Jawa dengan persentase tinggi mencapai 93,9%, sementara suku lainnya, seperti Madura, Batak, dan Sunda, memiliki persentase yang jauh lebih rendah. Mengenai pekerjaan orang tua, mayoritas ayah responden bekerja di sektor swasta (57%), sementara pekerjaan ibu lebih bervariasi, dengan 35% bekerja di sektor swasta dan 33,1% terlibat dalam pekerjaan lainnya. Dalam hal penghasilan, terdapat

variasi yang jelas, di mana sekitar 45,8% ayah memiliki penghasilan di bawah 1 juta, dan 72,9% ibu berada dalam kategori penghasilan serupa. Terkait dengan uang saku, mayoritas responden (88,3%) menerima uang saku kurang dari 20.000. Pada aspek pendidikan, sebagian besar ayah responden berpendidikan terakhir SMA (36,4%), sementara ibu responden juga didominasi oleh lulusan SMA (40,2%). Temuan ini memberikan gambaran mengenai faktor sosial dan ekonomi yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat stres dan perilaku konsumsi junk food pada remaja.

Tabel 2. Hubungan pola konsumsi *junk food* dengan determinan stres

Variabel Independen	P-Value (R)
Usia	0.595 (-0.037)
Jenis Kelamin	0.006 (0.189)*
Kelas	0.168 (-0.095)
Jurusan	0.673 (-0.029)
Suku	0.758 (0.021)
Pekerjaan Ayah	0.407 (-0.057)
Pekerjaan Ibu	0.867 (0.012)
Penghasilan Ayah	0.016 (0.165)*
Penghasilan Ibu	0.011 (0.172)*
Uang Saku	0.058 (0.130)
Pendidikan Ayah	0.926 (0.006)
Pendidikan Ibu	0.653 (0.031)
Tingkat Stres	0.001 (0.220)*

*)Berhubungan signifikan dengan pola konsumsi *junk food*

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan antara faktor sosio-demografi, tingkat stres, dan perilaku konsumsi junk food pada remaja. Berdasarkan tabel 2, variabel jenis kelamin, pendapatan ayah, pendapatan ibu, dan tingkat stres memiliki nilai p ($<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi junk food. Nilai R yang diperoleh memberikan informasi mengenai arah dan kekuatan hubungan, di mana nilai R positif menunjukkan hubungan yang searah, dan semakin besar angka R, semakin kuat hubungan antara variabel tersebut. Di antara variabel yang berhubungan signifikan, tingkat stres menunjukkan hubungan yang paling kuat dengan perilaku konsumsi junk food ($R=0,220$), diikuti oleh jenis kelamin ($R=0,189$), pendapatan ibu ($R=0,172$), dan pendapatan ayah ($R=0,165$). Dengan demikian, tingkat stres merupakan faktor yang paling signifikan dan kuat berhubungan dengan perilaku konsumsi junk food pada remaja. Sementara itu, variabel seperti usia, kelas, suku, dan faktor lainnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi junk food pada remaja.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini mengangkat isu mengenai tingkat stres dan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja menjadi perhatian utama, mengingat gaya hidup modern saat ini yang cenderung mempengaruhi pola makan dan kesehatan mental remaja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres dan bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi dalam perubahan perilaku konsumsi *junk food* di kalangan remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Temuan ini mengidentifikasi bahwa stres dapat mendorong remaja untuk memilih *junk food* sebagai cara mengatasi tekanan yang mereka rasakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap peningkatan tingkat stres akan meningkatkan konsumsi *junk food* secara signifikan. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja memilih menggunakan *junk food* yang dimana merupakan makanan berlemak, bergula tinggi dan mengandung sedikit gizi sebagai mekanisme koping untuk meredakan stres yang mereka alami (Amanda *et al.*, 2021; Shofah & Widiyawati, 2020). Selain itu, hasil korelasi menunjukkan terdapat faktor-faktor lain seperti jenis kelamin dan pendapatan orang tua juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja.

Saat individu mengalami stres maka akan terjadi perubahan pada pola makan karena terjadinya reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi dalam tubuh saat menghadapi tekanan. Ketika stres hormon kortisol dan adrenalin dapat memicu seseorang ingin untuk mengonsumsi makanan tertentu seperti yang tinggi gula dan lemak (Komaruddin *et al.*, 2024; Lail & Yudistira, 2021). Stres dapat memengaruhi regulasi nafsu makan yang dimana akan meningkatkan nafsu seseorang dan beralih ke makanan cepat saji atau *junk food*. Individu yang berada dalam keadaan stres cenderung mencari kenyamanan melalui makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori yang sering kali ditemukan dalam *junk food*. Makanan *junk food* memberikan sensasi kepuasan dalam jangka panjang sehingga seseorang tidak dapat mengontrol diri (Nursucita & Handayani, 2021; Rahma, 2021).

Pada faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih sering mengonsumsi *junk food* dibandingkan remaja laki-laki, hal itu kemungkinan terjadi karena remaja perempuan lebih rentan terhadap tekanan emosional. Tekanan sosial yang dirasakan remaja perempuan membuat mereka mencari pelarian dengan

mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Konsumsi *junk food* sering kali dianggap sebagai cara terbaik untuk mengatasi stres atau perasaan negatif yang dirasakan. Secara biologis, perempuan memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda, terutama dalam fase-fase tertentu seperti menstruasi yang dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka (Pebriani *et al.*, 2022). Sedangkan pada remaja laki-laki memilih mengonsumsi *junk food* dalam konteks pengaruh sosial seperti tawaran dari teman sebaya tanpa adanya pengaruh emosional yang sama seperti remaja perempuan. Pada laki-laki cenderung lebih menyukai *junk food* karena praktis dan rasa yang enak. Dari segi psikologis, laki-laki lebih sering mengabaikan dampak kesehatan dari konsumsi *junk food* dan hanya berfokus pada kepuasan instan dan kenikmatan rasa (Ayu *et al.*, 2023). Oleh karena itu, dalam konsumsi *junk food* lebih banyak perempuan dibandingkan dengan laki-laki dan hal ini dapat dilihat dari perbedaan secara biologis, psikologis dan sosial.

Hubungan antara pendapatan orang tua dan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor ekonomi, sosial, dan psikologis. Dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Remaja dari keluarga dengan penghasilan yang lebih tinggi memiliki akses yang lebih baik dalam mengonsumsi *junk food*. Tekanan waktu yang dihadapi orang tua ketika bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dapat mengakibatkan kurangnya waktu untuk menyiapkan makanan yang sehat di rumah sehingga remaja memiliki ketergantungan pada makanan *junk food* (Putri *et al.*, 2020). Selain itu, lingkungan sosial dan budaya dimana remaja tumbuh juga dapat mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food*. Dengan demikian penghasilan orang tua berperan penting dalam membentuk pola konsumsi *junk food* pada remaja melalui akses, pendidikan dan pengaruh lingkungan sosial yang berbeda.

Sebenarnya faktor pendidikan orang tua, terutama pada ibu turut mempengaruhi pola makan remaja. Pendidikan ibu yang lebih tinggi sering kali dikaitkan dengan pengawasan pola makan anak yang lebih baik (Karmilasari *et al.*, 2022). Tetapi dalam penelitian ini, pendidikan ibu ditemukan tidak berhubungan dengan tingkat stres dan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Umumnya orang tua yang lebih terdidik cenderung memberikan pemahaman yang lebih baik kepada anak-anak mereka tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat meskipun sedang dalam kondisi stres. Dalam aspek akademik, tekanan untuk mencapai prestasi juga ditemukan menjadi pemicu stres.

Beban tugas yang tinggi dan ekspektasi yang berlebihan dari lingkungan sekolah atau keluarga sering membuat remaja menjadi kewalahan (Roziqil & Puteri, 2024). Sehingga mereka memilih *junk food* sebagai pilihan praktis dan cepat untuk memenuhi kebutuhan energi mereka.

Faktor-Faktor sosio-demografi seperti usia, kelas, jurusan, suku, pekerjaan orang tua, uang saku dan pendidikan orang tua dianggap berpengaruh terhadap perilaku konsumsi *junk food*. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor tersebut dengan perilaku konsumsi *junk food*, hal ini tergantung pada suatu konteks individu. Meskipun faktor-faktor diatas dapat memiliki dampak tetapi mereka tidak selalu berhubungan secara langsung dengan perilaku konsumsi *junk food*. Hal ini karena adanya kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara lingkungan sosial, psikologis, dan budaya yang lebih luas (Zogara *et al.*, 2022).

Selain faktor-faktor dalam data sosio-demografi dan tingkat stres, peran media sosial juga tidak dapat diabaikan. Paparan iklan makanan cepat saji dan tren kuliner di media sosial cenderung meningkatkan daya tarik *junk food* bagi remaja. Media sosial menjadi saluran utama bagi remaja untuk mendapatkan informasi dan inspirasi tentang makanan (Siregar & Siagian, 2023; Sudrajat & Lestari, 2024). Kombinasi antara stres, pengaruh sosial, dan paparan media ini menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada remaja. Sayangnya pada penelitian ini belum memasukkan faktor media sosial sebagai pengaruh perilaku konsumsi *junk food* di kalangan remaja.

Program intervensi untuk remaja harus dirancang tidak hanya untuk membantu mereka mengelola stres, tetapi juga untuk mendorong penerapan pola makan yang sehat. Edukasi mengenai gizi, dukungan dari keluarga, serta pengaturan iklan makanan cepat saji merupakan langkah-langkah krusial dalam menciptakan perubahan yang signifikan. Diperlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan peran sekolah, komunitas, dan keluarga untuk menangani masalah ini secara efektif. Dengan melibatkan berbagai pihak, diharapkan remaja dapat lebih memahami pentingnya kesehatan dan membuat pilihan yang lebih baik dalam hal pola makan dan gaya hidup mereka (Carpentier *et al.*, 2020; García-Blanco *et al.*, 2022; Lambrinou *et al.*, 2020).

Stres memicu aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) yang meningkatkan pengeluaran kortisol. Kortisol dapat mengubah regulasi nafsu dengan

merangsang area otak, hal tersebut memicu peningkatan kortisol yang cenderung membuat individu memilih makanan seperti *junk food* karena memberikan kenyamanan dan meningkatkan dopamin. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor pengaruh budaya dan teknologi, seperti algoritma media sosial terhadap hubungan stres dan konsumsi *junk food*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya meningkatkan pemahaman kita, tetapi juga menciptakan peluang untuk merumuskan strategi intervensi yang lebih komprehensif dan aplikatif. Melalui pendekatan ini, kita dapat mengembangkan program yang lebih tepat sasaran dan relevan, yang dapat membantu remaja dalam mengelola stres dan memilih pola makan yang lebih sehat.

SIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada siswa remaja berhubungan signifikan dengan konsumsi makanan tidak sehat. Faktor sosial, ekonomi, psikologis, pengetahuan gizi, dan pengaruh teman sebaya berkontribusi terhadap konsumsi makanan tidak sehat oleh remaja di Kota Malang. Pendidikan kesehatan mengenai pola makan yang sehat dan teknik penanggulangan stres diperlukan untuk mencegah atau mengurangi efek negatif dari makanan tersebut seperti obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya. Selain itu, keterlibatan keluarga dan keterlibatan teman sebaya adalah faktor penting untuk membantu remaja menerapkan kebiasaan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhashemi, M., Mayo, W., Alshaghel, M. M., Alsaman, M. Z. B., & Kassem, L. H. (2022). Prevalence of Obesity and its Association with Fast-Food Consumption and Physical Activity: A Cross-Sectional Study and Review of Medical Students' Obesity Rate. *Annals of Medicine and Surgery*, 79, 1. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.104007>
- Amanda, K. A., Firdausy, A. I., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Ibn Khaldun. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal*, 3(2), 75–86. <http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9627>
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 432–440. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dhimi, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants of Junk Food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition*, 8.

- <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.644650>
- Boni, Z. (2022). Slim Choices: Young People's Experiences of Individual Responsibility for Childhood obesity. *Critical Public Health*, 32(3), 322–332. <https://doi.org/10.1080/09581596.2020.1851655>
- Boylan, S., Hardy, L. L., Drayton, B. A., Grunseit, A., & Mihrshahi, S. (2017). Assessing Junk Food Consumption Among Australian Children: Trends and Associated Characteristics from A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4207-x>
- Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. (2021). Association Between Emotional Eating and Frequency of Unhealthy Food Consumption among Taiwanese Adolescents. *Nutrients*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/nu13082739>
- Carpentier, F. R. D., Correa, T., Reyes, M., & Taillie, L. S. (2020). Evaluating The Impact of Chile's Marketing Regulation of Unhealthy Foods and Beverages: Pre-School and Adolescent Children's Changes in Exposure to Food Advertising on Television. *Public Health Nutrition*, 23(4), 747–755. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003355>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- García-Blanco, L., Berasaluce, A., Romanos-Nanclares, A., Martínez-González, M. Á., Moreno-Galarraga, L., & Martín-Calvo, N. (2022). Parental Perception of Child's Weight, Their Attitudes Towards Child's Dietary Habits and The Risk of Obesity. *World Journal of Pediatrics*, 18(7), 482–489. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00540-6>
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress and Eating Behaviours in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Islam, N., & Ullah, G. . S. (2022). Factors Affecting Consumers Preferences on Fast Food Items in Bangladesh. *The Journal of Applied Business Research*, 26(4), 1–21.
- Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2022). Obesity in Children and Adolescents: Epidemiology, Causes, Assessment, and Management. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, 10(5), 351–365. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)
- Karmilasari, K., Rahman, M. A., & Suriah, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Junk Food pada Anak Balita (Pra Sekolah). *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(3), 283–291. <https://doi.org/10.30597/hjph.v3i3.20826>

- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The Relationship Between Adolescents' Nutrition Literacy and Food Habits, and Affecting Factors. *Public Health Nutrition*, 24(4), 717–728. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001494>
- Komaruddin, S. R., Sabrina, S., & Fikri, A. M. (2024). Hubungan Konsumsi Sugar Sweetened Beverage, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Prediabetes. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 911–922. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11125542>
- Lail, Y., & Yudistira, S. (2021). Hubungan Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 12(1), 34–39. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v12i1>
- Lambrinou, C. P., Androutsos, O., Karaglani, E., Cardon, G., Huys, N., Wikström, K., Kivelä, J., Ko, W., Karuranga, E., Tsochev, K., Iotova, V., Dimova, R., De Miguel-Etayo, P., Gonzalez-Gil, E. M., Tamás, H., Jancsó, Z., Liatis, S., Makrilakis, K., Manios, Y., ... Tong, M. (2020). Effective Strategies for Childhood Obesity Prevention Via School Based, Family Involved Interventions: A Critical Review for The Development of The Feel4Diabetes-Study School Based Component. *BMC Endocrine Disorders*, 20(52), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12902-020-0526-5>
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., Hu, J., Zhang, Z., Lou, J., Deng, H., Shen, Z., & Han, L. (2020). Fast Food Consumption Among Young Adolescents Aged 12–15 Years in 54 Low- and Middle-Income Countries. *Global Health Action*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>
- Liu, J., Lee, Y., Micha, R., Li, Y., & Mozaffarian, D. (2021). Trends in Junk Food Consumption among US Children and Adults, 2001-2018. *American Journal of Clinical Nutrition*, 114(3), 1039–1048. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab129>
- Melnyk, B. M., Kelly, S., & Tan, A. (2021). Psychometric Properties of The Healthy Lifestyle Beliefs Scale for Adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 35(3), 285–291. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.11.002>
- Modlinska, K., Adameczyk, D., Maison, D., & Pisula, W. (2020). Gender Differences in Attitudes to Vegans/Vegetarians and Their Food Preferences, and Their Implications for Promoting Sustainable Dietary Patterns-A Systematic Review. *Sustainability (Switzerland)*, 12(16), 1–17. <https://doi.org/10.3390/SU12166292>
- Nursucita, A., & Handayani, L. (2021). Faktor Penyebab Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2), 304–313. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i2.10505>
- Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi JunkFood terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 270–280. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3103>

- Putri, R. M., Novitadewi, N., & Maemunah, N. (2020). Usia Menarche dari Sudut Pandang Konsumsi Fastfood dan Paparan Media Porno. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 54–63. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.180>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating Behaviour of Indonesian Adolescents: A Systematic Review of The Literature. *Public Health Nutrition*, 24(2), S84–S97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Roy, S. K., Jahan, K., Alam, N., Rois, R., Ferdaus, A., Israt, S., & Karim, M. R. (2021). Perceived Stress, Eating Behavior, and Overweight and Obesity Among Urban Adolescents. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00279-2>
- Roziqil, P., & Puteri, A. D. (2024). Hubungan Stress dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. *Plenary Health : Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 365–371. <https://doi.org/10.37985/plenaryhealth.v1i3.633>
- Shawon, M. S. R., Jahan, E., Rouf, R. R., & Hossain, F. B. (2023). Psychological Distress and Unhealthy Dietary Behaviours among Adolescents Aged 12-15 Years in Nine South-East Asian Countries: A Secondary Analysis of the Global School-Based Health Survey data. *British Journal of Nutrition*, 129(7), 1242–1251. <https://doi.org/10.1017/S0007114522002306>
- Shofah, W., & Widiyawati, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 12-15 Tahun di MTs Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik. *Journal of Public Health Science Research*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30587/jphsr.v1i1.1178>
- Siregar, L. Y. S., & Siagian, M. M. (2023). Persepsi Orang Tua tentang Konsumsi Junk Food untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3477–3485. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4638>
- Sudrajat, A., & Lestari, C. R. (2024). Hubungan Intensitas Paparan Media Sosial dengan Pola Konsumsi Junk Food pada Ibu Rumah Tangga. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 16–22. <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/article/view/3114>
- Tanveer, M., Asghar, E., Tanveer, U., Roy, N., Zeba, A., Al-Mhanna, S. B., Ma, X., & Batrakoulis, A. (2024). Association of Nutrition Behavior and Food Intake with Overweight and Obesity among School-Aged Children and Adolescents in Pakistan: a Cross-Sectional Study. *AIMS Public Health*, 11(3), 803–818. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024040>
- Wärnberg, J., Pérez-Farínós, N., Benavente-Marín, J. C., Gómez, S. F., Labayen, I., Zapico, A. G., Gusi, N., Aznar, S., Alcaraz, P. E., González-Valeiro, M., Serra-Majem, L., Terrados, N., Tur, J. A., Segú, M., Lassale, C., Homs, C., Osés, M., González-Gross, M., Sánchez-Gómez, J., ... Barón-López, F. J. (2021). Screen Time and Parents' Education Level Are Associated with Poor

Adherence to the Mediterranean Diet in Spanish Children and Adolescents: The Pasos Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/jcm10040795>

Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, dan Media Sosial Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Fast Food pada Remaja di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303–309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>

Submission	19 April 2025
Review	8 September 2025
Accepted	29 September 2025
Publish	20 November 2025
DOI	10.29241/jmk.v11i2.2243
Sinta Level	3 (Tiga)
 Yayasan RS Dr. Soetomo 	Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo p-ISSN 2477-0140, e-ISSN 2581-219X, Volume 12 No.2 2025, DOI: 10.29241/jmk.v11i2.2243 Published by STIKES Yayasan RS.Dr.Soetomo. Copyright (c) 2025 Fadelia Hani Saputri This is an Open Access (OA)article under the CC BY 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ .