

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN *MINDFUL EATING* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 KUDUS

Cindy Mutiara Fitriyani¹, Indanah², Ns. Ashri Maulida R³
Universitas Muhammadiyah Kudus

Email : cindymutiaraa09@gmail.com¹, indanah@umkudus.ac.id², arahmawati@umkudus.ac.id³

ABSTRAK

Perilaku diet pada remaja putri sering dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya stres, serta pola makan yang tidak disadari atau kurang mindful. Stres yang tinggi dapat mendorong remaja melakukan perilaku diet yang tidak sehat, sedangkan mindful eating berperan dalam meningkatkan kesadaran terhadap pola makan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan *mindful eating* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah remaja putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres, *mindful eating*, dan perilaku diet. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak seluruhnya berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku diet serta hubungan antara mindful eating dengan perilaku diet pada remaja putri. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa stres berhubungan signifikan dengan perilaku diet $p=0,000$ ($p<0,05$), sedangkan mindful eating tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku diet $p=0,255$ ($p>0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres dan mindful eating memiliki peran penting dalam membentuk perilaku diet pada remaja putri, sehingga diperlukan upaya edukasi untuk mengelola stres dan meningkatkan kesadaran makan.

Kata Kunci: Stres, Mindful Eating, Perilaku Diet.

ABSTRACT

Dietary behavior in adolescent girls is influenced by psychological factors, including stress and eating awareness or mindful eating. High levels of stress may lead adolescents to engage in unhealthy dieting behaviors, while mindful eating contributes to better awareness and healthier eating patterns. This study aimed to determine the relationship between stress and mindful eating with dietary behavior among adolescent girls at SMK Negeri 1 Kudus. This study employed a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of adolescent girls selected using purposive sampling. Data were collected using questionnaires to assess stress levels, mindful eating, and dietary behavior. Prior to bivariate analysis, data normality was tested using the Shapiro-Wilk test. The results showed that the data were not entirely normally distributed, therefore the Spearman Rank correlation test was applied. Statistical analysis was conducted using appropriate tests. The results indicated a significant relationship between stress and dietary behavior as well as between mindful eating and dietary behavior among adolescent girls. Bivariate analysis revealed a significant relationship between stress and dietary behavior $p=0,000$ ($p<0,05$), while mindful eating was not significantly associated with dietary behavior $p=0,255$ ($p>0,05$). This study concludes that stress and mindful eating play important roles in shaping dietary behavior, highlighting the need for educational interventions to manage stress and promote mindful eating.

Keywords: Stress, Mindful Eating, Dietary Behavior.

PENDAHULUAN

Remaja (adolescence) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa

dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata Latin yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa", sehingga memiliki arti yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), jumlah populasi remaja di dunia mencapai sekitar 1,3 miliar, yang berarti hampir 16% dari total populasi dunia (WHO, 2024). Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa kelompok usia remaja (10–19 tahun) menyumbang sekitar 16,1% dari total populasi pada tahun 2022.

Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap bentuk tubuh menjadi salah satu permasalahan utama yang dihadapi terutama oleh remaja perempuan. Salah satu yang sering muncul adalah permasalahan kecenderungan untuk menjalani diet. Terutama dalam upaya menjaga atau menurunkan berat badan yang akan memberi perubahan pada bentuk tubuh sehingga menimbulkan respon berupa tingkah laku untuk memperhatikan perubahan bentuk tubuh agar terlihat ideal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi perilaku diet pada remaja cukup tinggi yaitu responden dengan perilaku diet sehat yang frekuensinya rendah adalah 50%, sedang 46,70%, dan tinggi 3,30%. Sedangkan, responden dengan perilaku diet yang tidak sehat yang frekuensinya rendah adalah 50%, sedang 26,70%, dan tinggi 23,30%. Berdasarkan laporan Rikesdas tahun 2023, sekitar 37,4% remaja putri di Indonesia melakukan diet untuk menurunkan berat badan, dan 19,6% diantaranya melakukan cara yang tidak sehat seperti membatasi makan secara ekstrem, menggunakan jamu pelangsing, atau melewatkan waktu makan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat masih cukup tinggi dikalangan remaja Indonesia.

Karena kurangnya pengetahuan tentang diet, banyak remaja yang melakukan diet secara tidak sehat. Salah satu contoh diet yang sering dilakukan adalah Very Low Calorie Diet (VLCD) atau diet sangat rendah kalori adalah pola makan hipokalori sekitar 400–800 kkal/hari yang menghasilkan penurunan berat badan sebesar 20–30%. Perilaku diet yang tidak sehat dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan remaja, seperti gangguan pola makan (eating disorders), penurunan fungsi kognitif, serta risiko gangguan hormonal. Dampak ini juga dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti menurunkan rasa percaya diri atau memicu gangguan kecemasan. Tekanan sosial dari lingkungan dan media sosial membentuk norma subjektif yang kuat bagi remaja untuk memiliki tubuh ideal, sehingga mendorong mereka melakukan diet beresiko.

Stress merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres dipandang sebagai hasil ketidakseimbangan antara persepsi individu terhadap lingkungan dan kemampuan serta sumber kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor (Zulqaidah et al., 2023). Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, prevalensi gangguan jiwa dengan gejala stres mencapai 5,5% pada remaja berusia 10-17 tahun. Survei dari Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2024 melaporkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Info, 2024).

Selain stres, tingkat mindful eating juga berperan penting. Mindful eating adalah kesadaran penuh dalam proses makan, memperhatikan rasa, tekstur, aroma seperti sinyal lapar dan kenyang tubuh tanpa terpengaruh emosi atau distraksi eksternal. Kesadaran penuh saat makan membantu individu membedakan antara lapar fisik dan lapar emosional, sehingga dapat mengontrol asupan makanan secara lebih sehat. Hasil penelitian menunjukkan 51,4% remaja dalam kategori mindful menengah, 44,3% memiliki mindful eating rendah. Studi lain menyebut mayoritas remaja putri sekolah memiliki mindful eating sangat baik 80,9%, meski hubungan langsung dengan pola makan masih belum kuat (Tremblay et al., 2019). Temuan ini menunjukkan mindful eating sebagai proteksi terhadap

diet tidak sehat, khususnya remaja putri yang rentan stres dan tekanan sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurwahidah et al., 2022) ini menunjukkan bahwa terdapat 7 orang (26,60%) dikategorikan dalam external eating, 11 orang (36,6%) dikategorikan dalam emotional eating, dan 11 orang (36,6%) dikategorikan dalam restrained eating. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini digolongkan dalam emotional eating dan restrained eating. Hasil penelitian (Gryzela & Ariana, 2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres pada wanita maka semakin tinggi pula emotional eating yang dialami. Selain itu, mindful eating berperan dalam perilaku diet remaja. Penelitian Fayasari & Lestari (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan mindful eating tinggi memiliki 42% peluang lebih besar untuk mempertahankan perilaku makan sehat dibandingkan remaja dengan mindful eating rendah.

Menurut (Fitriyani et al., 2024) peran perawat dalam mengatasi stres, mindful eating dan perilaku diet pada remaja sangat penting, terutama sebagai pemberi asuhan keperawatan, edukator, advokat klien, dan pelaksana pencegahan primer. Perawat berperan sebagai pemberi asuhan keperawatan dengan pendekatan holistik untuk mengatasi stres pada remaja melalui proses pengkajian, diagnosis, dan intervensi yang tepat. Selain itu, perawat dapat bertindak sebagai edukator dengan memberikan informasi tentang pola makan sehat dan teknik coping stres yang efektif. Edukasi yang diberikan oleh perawat terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Peran perawat sebagai advokat juga penting untuk memastikan remaja menerima hak dan dukungan yang sesuai dalam menghadapi stres dan membentuk perilaku diet yang sehat. Teknik manajemen stres seperti konseling kelompok dan teknik relaksasi yang dipandu oleh perawat dapat membantu remaja mengelola stres dengan lebih baik (Syahrainy et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mauliddiyah, 2021), penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan pola makan, seperti makan berlebihan (binge eating) atau sebaliknya, pola makan tidak teratur. Temuan ini mendukung teori bahwa stres dapat memengaruhi perilaku makan individu, yang berkaitan erat dengan aspek emosional dan psikologis. Namun, jurnal ini memiliki batasan karena hanya berfokus pada hubungan tingkat stres dengan pola makan secara umum.

Dari penelitian terdahulu belum ada penelitian yang secara spesifik mengukur hubungan stres dan mindful eating dengan perilaku diet remaja sehingga penelitian ini sangat penting untuk dilakukan. Fenomena ini menarik untuk dikaji khususnya pada remaja putri tingkat SMK. Remaja SMK berada pada masa transisi menuju dewasa awal yang sangat rentan terhadap tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Selain itu, adanya tuntutan penampilan serta pengaruh media sosial membuat banyak remaja putri mulai peduli terhadap bentuk tubuh sehingga rentan melakukan diet yang tidak sehat sebagai bentuk coping terhadap stres. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti dengan remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus sebanyak 18 responden, ditemukan bahwa 9 responden mengalami pola makan tidak teratur akibat stres, 6 responden cenderung menerapkan perilaku diet tidak sehat, seperti mengurangi makan atau mencoba diet ekstrem, 3 responden menunjukkan kurangnya kesadaran penuh saat makan dan rentan terhadap emotional eating. Dengan demikian, peneliti akan melakukan penelitian tentang bagaimana stres dan mindful eating memengaruhi pola makan remaja putri di SMK NEGERI 1 KUDUS, apakah mereka cenderung menerapkan perilaku diet yang tidak sehat, seperti makan berlebihan atau kekurangan makan sebagai respon stres. Penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana stres dan mindful eating memengaruhi perilaku diet remaja putri serta memberikan kontribusi bagi edukasi pola makan sehat dan manajemen stres disekolah.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan *mindful eating* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMKN 1 Kudus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengukuran hubungan antara dua variabel secara objektif menggunakan data numerik. Desain cross-sectional korelasional bertujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel, yaitu stres dan *mindful eating* sebagai variabel independen dan perilaku diet sebagai variabel dependen, dengan pengambilan data pada satu titik waktu. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Kudus dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu sampel diambil berdasarkan kriteria remaja putri kelas XI dan XII yang bersedia menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres, kuesioner MEQ (*Mindful Eating Questionnaire*) untuk menilai *mindful eating* dan kuesioner DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*) untuk mengukur perilaku diet. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode analisis univariat dan bivariat, yaitu uji Spearman Rank untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara stres dan *mindful eating* dengan perilaku diet. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak seluruhnya berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kudus pada tanggal 26-27 November 2025. Subjek penelitian adalah remaja putri kelas XI dan XII dengan jumlah populasi sebanyak 977 siswi. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada responden, yang meliputi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) untuk mengukur tingkat stres, *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) untuk menilai *mindful eating*, serta *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk mengukur perilaku diet. Responden mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi yang dialami. Karakteristik responden dalam penelitian ini ditinjau berdasarkan nilai tingkat stres, *mindful eating*, dan perilaku diet yang diperoleh dari hasil kuesioner.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Variabel	Mean	Median	Min	Max	SD
Usia	16,36	16	15	17	0,56

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 16,36 tahun dengan Standar Deviasi (SD) 0,56. Nilai tengah (median) usia responden yaitu 16 tahun, dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 17 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelas Responden

Variabel	Karakteristik	F	%
Kelas	XI	63	63
	XII	37	37
Total		100	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada

kelas XI yaitu sebanyak 63 responden (63%), sedangkan responden kelas XII sebanyak 37 responden (37%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jurusan responden

Variabel	Karakteristik	F	%
Jurusan	Akuntansi 1	32	32
	Akuntansi 2	31	31
	Akuntansi 3	29	29
	Pemasaran 1	8	8
Total		100	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa responden berasal dari jurusan Akuntansi 1 sebanyak 32 responden (32%), Akuntansi 2 sebanyak 31 responden (31%), Akuntansi 3 sebanyak 29 responden (29%), dan Pemasaran 1 sebanyak 8 responden (8%).

Analisa Univariat

1. Stres Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Stres Pada Remaja Putri (n=100)

Stres	F	%
Normal	22	22
Ringan	22	22
Sedang	22	22
Berat	25	25
Sangat Berat	9	9
Total	100	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres normal sebanyak 22 responden (22%), stres ringan sebanyak 22 responden (22%), stres sedang sebanyak 22 responden (22%), stres berat sebanyak 25 responden (25%), dan stres berat sebanyak 9 responden (9%).

Berdasarkan isian responden untuk kuesioner stres dapat dijelaskan pada tabel 5.

Tabel 5.

Distribusi jawaban responden pada kuesioner stres

No	Pernyataan	Tidak Sesuai (%)	Kadang-Kadang (%)	Sering (%)	Sangat Sesuai (%)
1	Saya marah karena hal-hal kecil	2	48	41	9
2	Saya merasa bereaksi berlebihan terhadap situasi	5	49	38	18
3	Saya merasa tertekan tentang banyak hal	5	44	36	15
4	Saya mudah tersinggung	7	46	37	10
5	Saya merasa sulit untuk rileks	11	43	37	9
6	Saya merasa kesal ketika orang lain menyela pembicaraan saya	5	33	41	21
7	Saya mudah merasa kesal	6	39	41	14
8	Saya merasa kesulitan untuk berkonsentrasi	3	46	33	18
9	Saya merasa sangat kelelahan meskipun sudah cukup tidur	4	34	38	24

10	Saya mengalami kesulitan tidur karena pikiran yang terus menerus	15	35	29	21
11	Saya merasa tidak mampu mengendalikan perasaan stres saya	17	42	29	12
12	Saya merasa sangat kesulitan dalam mengatasi masalah yang datang	9	41	40	10
13	Saya merasa sangat gelisah tanpa ada alasan yang jelas	12	39	39	10
14	Saya merasa sangat tertekan saat menghadapi situasi sosial	19	45	29	7

Pada tabel 5. bentuk keluhan yang paling sangat sesuai kondisi stres responden antara lain pada pernyataan nomor 6 dimana responden merasa kesal ketika orang lain menyela pembicaraannya sebanyak 21 responden (21%), pernyataan nomor 9 dimana responden merasa sangat kelelahan meskipun sudah cukup tidur sebanyak 24 responden (24%) , dan nomor 10 dimana responden mengalami kesulitan tidur karena pikiran yang terus menerus sebanyak 21 responden (21%).

2. *Mindful Eating* (Kesadaran Penuh Saat Makan) Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Dan Persentase *Mindful Eating* Pada Remaja Putri (n=100)

<i>Mindful Eating</i>	F	%
Rendah	55	55
Tinggi	45	45
Total	100	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa responden dengan *mindful eating* kategori rendah sebanyak 45 responden (45%) sedangkan kategori tinggi sebanyak 55 responden (55%).

Berdasarkan isian responden untuk kuesioner *Mindful eating* dapat dijelaskan pada tabel 7.

Tabel 7.

Distribusi jawaban responden pada kuesioner *Mindful Eating*

No	Pernyataan	Tidak Pernah (%)	Jarang (%)	Kadang-Kadang (%)	Sering (%)	Selalu (%)
1	Saya makan dengan cepat sekali sehingga tidak merasakan apa yang saya makan	51	29	14	5	1
2	Ketika saya makan prasmanan/all you can eat, saya cenderung makan lebih banyak	30	27	32	10	2
3	Ketika disebuah acara disediakan banyak makanan enak, saya cenderung makan lebih banyak	21	37	31	8	3
4	Iklan makanan membuat saya ingin makan	18	25	35	16	6
5	Ketika porsi makan yang disajikan terlalu banyak, saya akan berhenti makan saat kenyang	3	30	37	22	8
6	Pikiran saya cenderung melayang kemanna-mana ketika sedang makan	36	37	17	7	3
7	Ketika saya makan makanan favorit	16	19	31	23	11

	saya, saya tidak menyadari bahwa saya sudah kenyang					
8	Ketika pergi ke bioskop, saya ingin makan permen atau popcorn	39	27	19	7	8
9	Jika harganya murah, saya akan makan atau minum dengan porsi yang lebih banyak, terlepas dari seberapa lapar yang saya rasakan	32	30	27	8	3
10	Saya merasakan tekstur halus dalam makanan saya	22	39	29	8	2
11	Jika ada sisa makanan yang enak, saya mengetahui jika itu membuat saya merasa lega	33	26	34	6	1
12	Ketika makan makanan yang enak, saya mengetahui jika itu membuat saya merasa lega	13	25	33	23	6
13	Meskipun saya makan makanan ringan (ngemil) saya menganggapnya belum makan	17	33	32	8	10
14	Ketika saya makan terlalu banyak, saya mengetahui itu membuat saya merasa lesu (malas gerak)	11	26	37	19	7
15	Saya berhenti makan ketika sudah kenyang, meskipun makanan tersebut saya sukai	7	18	41	19	15
16	Saya menghargai bagaimana tampilan makanan diwadah makan saya	2	17	33	30	18
17	Ketika saya merasa stres ditempat kerja atau belajar, saya akan mencari sesuatu untuk dimakan	8	31	24	21	16
18	Jika terdapat makanan enak disebuah acara, saya akan terus makan meskipun sudah kenyang	41	29	25	2	3
19	Ketika saya sedih, saya makan agar merasa lebih baik (tenang)	15	29	29	16	11
20	Saya dapat menyadari ketika makanan dan minuman yang saya konsumsi terlalu manis	5	18	32	27	18
21	Sebelum saya makan, saya meluangkan waktu sejenak untuk memperhatikan warna dan aroma makanan saya	12	23	30	27	8
22	Saya menikmati setiap makanan yang saya kunyah	2	18	33	27	20
23	Saya makan meskipun tidak sedang lapar	18	49	25	16	2
24	Jika disekitar saya ada permen, saya akan memakannya	17	36	26	10	11
25	Ketika saya berada disebuah tempat makan, saya dapat mengetahui jika porsi yang disajikan terlalu banyak untuk saya	10	22	40	19	9
26	Apa yang saya makan memengaruhi kondisi emosi saya	25	22	31	14	8

27	Saya kesulitan untuk tidak makan eskrim, kue, atau keripik jika itu ada disekitar saya	19	28	25	20	8
28	Saya memikirkan hal-hal yang perlu saya lakukan ketika saya sedang makan	22	32	27	13	6

Pada tabel 7. keluhan yang paling selalu dialami responden tentang *Mindful eating* terdapat di pernyataan nomor 16 dimana responden menghargai bagaimana tampilan makanan diwadah makan sebanyak 18 responden (18%), pernyataan nomor 20 dimana responden dapat menyadari ketika makanan dan minuman yang saya konsumsi terlalu manis sebanyak 18 responden (18%), dan pernyataan nomor 22 menikmati setiap makanan yang responden kunyah sebanyak 20 responden (20%).

3. Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Perilaku Diet Pada Remaja Putri (n=100)

Perilaku Diet	F	%
Sehat	47	47
Tidak Sehat	53	53
Total	100	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa responden dengan perilaku diet sehat sebanyak 47 responden (47%) sedangkan perilaku diet tidak sehat sebanyak 53 responden (53%). Perilaku diet tidak sehat paling dominan dipengaruhi oleh faktor emosional, yang dialami oleh 65 responden (65%) seperti makan saat emosi, makan lebih banyak saat melihat makanan yang menarik, dan menghindari makanan karena khawatir berat badan meningkat. Berdasarkan isian responden untuk kuesioner perilaku diet dapat dijelaskan pada tabel 9.

Tabel 9.

Distribusi jawaban responden pada kuesioner perilaku diet

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (%)	Jarang (%)	Jawaban		
				Kadang-Kadang (%)	Sering (%)	Selalu (%)
1	Apakah kamu ingin makan ketika kamu kesal?	19	20	39	16	6
2	Ketika makanannya terasa enak, apakah kamu akan makan lebih dari biasanya?	4	15	37	35	9
3	Keinginan untuk makan, jika sedang tidak ada aktivitas apapun?	6	25	39	23	7
4	Ketika berat badan kamu bertambah apakah kamu akan makan lebih sedikit dari biasanya?	17	19	30	23	11
5	Apakah kamu ingin makan ketika kamu merasa sedih?	19	13	43	18	7
6	Ketika makanan terasa dan tercium enak apakah kamu akan makan lebih banyak dari biasanya?	5	21	30	32	12
7	Seberapa sering kamu menolak makanan atau minuman karena khawatir dengan berat badan	31	17	34	13	5

	kamu?					
8	Apakah kamu ingin makan ketika merasa kesepian?	15	18	37	17	13
9	Apakah kamu ingin makan ketika seseorang membuat kamu kecewa?	21	26	30	16	7
10	Ketika kamu melihat/mencium sesuatu yang lezat, apakah kamu ingin memakannya?	3	9	36	36	16
11	Diwaktu makan, apakah kamu mencoba untuk makan lebih sedikit dari yang sebetulnya kamu inginkan?	9	27	48	7	9
12	Jika kamu punya makanan yang lezat apakah kamu segera akan memakannya?	1	14	28	46	11
13	Apakah kamu ingin makan ketika seseorang membuat kamu marah?	26	24	30	13	7
14	Apakah kamu betul-betul memperhatikan apa yang kamu makan?	1	23	44	21	11
15	Ketika kamu sedang melewati warung makan/jual makanan apakah kamu merasa ingin membeli sesuatu yang enak?	7	18	44	23	8
16	Apakah kamu berkeinginan untuk tetap makan pada saat tidak enak?	32	29	29	7	3
17	Apakah kamu dengan sengaja memakan makanan yang dapat menguruskan badan?	40	23	25	5	7
18	Ketika melihat orang lain makan, apakah kamu juga merasa ingin makan?	9	26	45	17	3
19	Ketika kamu makan banyak, apakah kamu makan lebih sedikit dihari-hari berikutnya?	24	28	33	10	5
20	Apakah kamu menjadi ingin makan ketika gelisah, khawatir dan tegang?	26	30	31	8	5
21	Apakah kamu merasa sulit enolak makanan yang lezat?	9	11	36	33	11
22	Apakah kamu dengan sengaja makan lebih sedikit karena tidak ingin bertambah berat badan?	29	18	34	11	8
23	Apakah kamu merasa ingin makan ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan atau berjalan tidak semestinya?	26	26	35	10	3
24	Ketika melewati toko atau warung makanan yang menyediakan makanan enak apakah kamu ingin membelinya?	5	23	38	24	10
25	Apakah kamu merasa ingin makan ketika sedang emosi?	25	28	31	14	2

26	Apakah kamu pernah tidak makan karena sedang diet?	46	17	20	9	8
27	Apakah kamu ingin makan lebih banyak dari biasanya ketika melihat orang lain makan?	23	31	28	13	5
28	Keinginan untuk makan karena sedang bosan?	16	25	27	21	11
29	Seberapa sering kamu menghindari makan malam karena kamu sedang menjaga berat badan?	27	22	30	12	9
30	Apakah kamu merasa ingin makan ketika merasa takut?	42	24	25	5	4
31	Apakah kamu mengkaitkan berat badan kamu dengan apa yang kamu makan	21	17	43	7	12
32	Apakah kamu ingin makan ketika merasa kecewa?	31	25	30	11	3
33	Apakah kamu makan pada saat menyiapkan makanan?	14	23	38	19	6

Pada tabel 9. keluhan yang paling selalu dialami responden terdapat di pertanyaan nomor 6 “*Ketika makanan terasa dan tercium enak apakah kamu akan makan lebih banyak dari biasanya*” sebanyak 12 responden (12%), pertanyaan nomor 8 “*Apakah kamu ingin makan ketika merasa kesepian?*” sebanyak 13 responden (13%), dan pertanyaan nomor 10 “*Ketika kamu melihat/mencium sesuatu yang lezat, apakah kamu ingin memakannya?*” sebanyak 16 responden (16%).

Analisa Bivariat

Hubungan antara Stres Dan *Mindful Eating* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Tabel 10. Hubungan Stres Dan *Mindful Eating* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri (n=100)

Variabel	Perilaku Diet				N	Nilai P
	Sehat		Tidak Sehat			
	F	%	F	%		
Stres						
Normal	4	18,2	18	81,8	22	0,000
Ringan	11	50	11	50	22	
Sedang	7	31,8	15	68,2	22	
Berat	16	64	9	36	25	
Sangat Berat	9	100	0	0	9	
<i>Mindful Eating</i>						
Rendah	24		21		45	0,255
Tinggi	23		32		55	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 10. menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres dengan perilaku diet pada remaja putri $p=0,000$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi $r=-0,397$ yang menunjukkan hubungan dengan arah negatif dan kekuatan sedang, sedangkan *mindful eating* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku diet pada remaja putri $p=0,255$ ($p>0,05$) dan koefisien korelasi $r=0,115$ yang menunjukkan hubungan sangat lemah.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden ditinjau dari usia, kelas, dan jurusan. Rata-rata usia responden adalah 16,36 tahun dengan rentang 15-17 tahun, menunjukkan bahwa responden berada pada masa remaja, yaitu fase yang rentan terhadap perubahan emosi dan perilaku. Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa sebagian besar berada dikelas XI, yaitu 63 responden (63%), sedangkan sisanya berada dikelas XII sebanyak 37 responden (37%). Dari sisi jurusan, mayoritas responden berasal dari jurusan Akuntansi, yaitu Akuntansi 1 sebanyak 32 responden (32%), dan Akuntansi 2 sebanyak 31 responden (31%), dan Akuntansi 3 sebanyak 29 responden (29%). Sedangkan jurusan Pemasaran 1 sebanyak 8 responden (8%).

Rentang usia 15–17 tahun termasuk dalam masa remaja, yaitu fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja putri cenderung lebih sensitif terhadap tekanan lingkungan, tuntutan akademik, serta standar penampilan fisik, sehingga rentan mengalami stres dan membentuk perilaku diet tertentu. Hal ini sejalan dengan laporan World Health Organization (WHO, 2024) yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan perilaku kesehatan, termasuk pola makan dan perilaku diet.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa remaja putri lebih berisiko melakukan perilaku diet tidak sehat sebagai respons terhadap stres dan tekanan sosial. Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2023 menyebutkan bahwa sebagian remaja putri melakukan diet dengan cara yang tidak sehat, seperti pembatasan makan secara berlebihan atau melewatkan waktu makan. Oleh karena itu, karakteristik responden dalam penelitian ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan variabel stres dan mindful eating, karena usia remaja merupakan fase penting dalam pembentukan perilaku diet yang dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan kesadaran makan.

Gambaran Stres Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa responden paling banyak berada pada kategori stres berat yaitu sebanyak 25 responden (26%), diikuti oleh stres sedang dan stres ringan masing-masing sebanyak 22 responden, serta stres sangat berat sebanyak 9 responden (9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner stres bentuk keluhan yang paling sangat sesuai kondisi stres responden antara lain pada pernyataan nomor 6 dimana responden merasa kesal ketika orang lain menyela pembicaraannya sebanyak 21 responden (21%), pernyataan nomor 9 dimana responden merasa sangat kelelahan meskipun sudah cukup tidur sebanyak 24 responden (24%), dan nomor 10 dimana responden mengalami kesulitan tidur karena pikiran yang terus menerus sebanyak 21 responden (21%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan interaksi sosial, kelelahan fisik, serta aktivitas pikiran yang berlebihan merupakan keluhan yang dominan dirasakan responden. Kondisi ini mengindikasikan bahwa situasi sehari-hari yang tampak sederhana, seperti disela saat berbicara, dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan berkontribusi terhadap peningkatan stres. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan komunikasi yang saling menghargai, seperti tidak menyela pembicaraan orang lain, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas dan waktu istirahat, guna membantu meminimalkan tingkat stres pada remaja.

Kondisi stres pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan akademik, tekanan sosial, serta perubahan emosional yang terjadi pada masa remaja. Beban tugas sekolah, persaingan akademik, dan harapan dari lingkungan dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi remaja. Selain itu, perubahan emosi yang belum

stabil pada usia remaja menyebabkan individu lebih rentan mengalami stres dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Rahmawati et al., 2021) yang menyatakan bahwa remaja putri cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, dan perubahan emosional. Stres yang dialami remaja dapat memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk perilaku makan dan kecenderungan melakukan diet yang tidak sehat.

Gambaran Mindful Eating Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden (45%) memiliki tingkat *mindful eating* rendah, sedangkan 55 responden (55%) memiliki tingkat *mindful eating* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden telah memiliki *mindful eating* yang tinggi, masih terdapat hampir setengah responden yang belum menerapkan kesadaran makan secara optimal. Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner *Mindful Eating* menunjukkan bahwa pernyataan yang paling selalu di alami responden terdapat di pernyataan nomor 16 dimana responden menghargai bagaimana tampilan makanan diwadah makan sebanyak 18 responden (18%), pernyataan nomor 20 dimana responden dapat menyadari ketika makanan dan minuman yang saya konsumsi terlalu manis sebanyak 18 responden (18%), dan pernyataan nomor 22 menikmati setiap makanan yang saya kunyah sebanyak 20 responden (20%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki kesadaran makan yang baik, terutama dalam memperhatikan tampilan makanan, rasa manis, serta proses menikmati makanan saat dikunyah. Namun demikian, tingginya respons pada beberapa pernyataan tersebut belum sepenuhnya mencerminkan penerapan *mindful eating* secara menyeluruh, karena kesadaran makan tidak hanya terbatas pada sensasi makanan, tetapi juga melibatkan kemampuan mengenali rasa lapar dan kenyang serta pengaruh emosi saat makan.

Secara teori, *mindful eating* merupakan kesadaran penuh individu terhadap proses makan, yang meliputi perhatian terhadap rasa lapar dan kenyang, sensasi makanan, serta kondisi emosional saat makan. Rendahnya *mindful eating* dapat menyebabkan individu makan secara impulsif atau dipengaruhi oleh emosi tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fayasari & Lestari, (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan tingkat *mindful eating* rendah cenderung memiliki kontrol makan yang kurang baik dan berisiko melakukan perilaku makan yang tidak sehat.

Gambaran Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kudus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53 responden (53%) memiliki perilaku diet tidak sehat, sedangkan 47 responden (47%) memiliki perilaku diet sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus masih menerapkan perilaku diet yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner perilaku diet keluhan yang paling selalu dialami responden terdapat di pertanyaan nomor 6 “Ketika makanan terasa dan tercium enak apakah kamu akan makan lebih banyak dari biasanya” sebanyak 12 responden (12%), pertanyaan nomor 8 “Apakah kamu ingin makan ketika merasa kesepian?” sebanyak 13 responden (13%), dan pertanyaan nomor 10 “Ketika kamu melihat/mencium sesuatu yang lezat, apakah kamu ingin memakannya?” sebanyak 16 responden (16%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden cenderung makan bukan berdasarkan kebutuhan fisik, melainkan dipengaruhi oleh kondisi emosional dan rangsangan lingkungan, seperti aroma dan tampilan makanan yang menarik. Responden juga menunjukkan kecenderungan ingin makan meskipun tidak dalam kondisi lapar, termasuk saat merasa kesepian. Hal ini menggambarkan bahwa dalam berbagai kondisi, responden tetap memiliki dorongan untuk makan, tanpa mempertimbangkan kebutuhan tubuh secara optimal.

Secara teori, perilaku diet merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang berkaitan

dengan upaya individu dalam mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan. Perilaku diet dapat bersifat sehat apabila sesuai dengan kebutuhan gizi, namun dapat menjadi tidak sehat apabila dilakukan secara berlebihan, tidak teratur, atau dipengaruhi oleh tekanan psikologis. Pada remaja putri, perilaku diet tidak sehat sering kali muncul akibat persepsi negatif terhadap citra tubuh, keinginan untuk mencapai bentuk tubuh ideal, serta pengaruh lingkungan sosial. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anggraini et al., 2022) yang menyatakan bahwa perilaku diet tidak sehat pada remaja putri berkaitan dengan tekanan sosial dan faktor psikologis, sehingga berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi remaja.

Hubungan Stres Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Kudus

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus, hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin besar kecenderungan munculnya perilaku diet yang tidak sehat, seperti makan karena dorongan emosi atau pembatasan makan yang berlebihan. Stres dapat memengaruhi perilaku diet melalui respon psikologis dan fisiologis. Secara psikologis, remaja yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi sehingga menggunakan makanan sebagai bentuk coping untuk meredakan tekanan yang dirasakan.

Secara fisiologis, stres berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol yang dapat memengaruhi nafsu makan dan preferensi terhadap makanan tinggi kalori, sehingga meningkatkan risiko terjadinya emotional eating maupun pola makan yang tidak terkontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mauliddiyah, 2021) yang menyatakan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan pola makan, baik berupa makan berlebihan maupun pembatasan makan yang tidak sehat. Selain itu, penelitian (Nurwahidah et al., 2022) juga menunjukkan bahwa faktor emosional, termasuk stres, memiliki peran penting dalam terbentuknya perilaku diet yang tidak sehat pada remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres pada remaja sebagai bagian dari intervensi untuk mencegah perilaku diet tidak sehat dan mendukung pola makan yang lebih sehat.

Hubungan Mindful Eating Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Kudus

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,255$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful eating* dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *mindful eating* pada responden belum secara langsung memengaruhi perilaku diet yang dijalani. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara *mindful eating* dengan perilaku diet dapat disebabkan oleh masih rendahnya penerapan *mindful eating* dalam kehidupan sehari-hari remaja. Remaja putri cenderung makan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya, tuntutan penampilan, serta kebiasaan makan tidak teratur, sehingga kesadaran penuh saat makan belum menjadi faktor dominan dalam menentukan perilaku diet.

Selain itu, perilaku diet pada remaja putri lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, seperti tekanan akademik, tekanan untuk mencapai bentuk tubuh ideal, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya, dibandingkan oleh kesadaran makan itu sendiri. Kondisi ini menyebabkan, meskipun remaja memiliki tingkat *mindful eating* yang cukup baik, hal tersebut belum tentu tercermin dalam perilaku diet yang dijalani sehari-hari.

Ketidaksesuaian antara kesadaran makan dan perilaku diet ini juga dipengaruhi oleh karakteristik remaja yang masih berada pada fase perkembangan, sehingga kemampuan untuk menerapkan *mindful eating* secara konsisten pada perilaku diet masih terbatas. Penelitian oleh (Mustakim et al., 2024) menunjukkan bahwa *mindful eating* tidak berhubungan signifikan dengan status Indeks Masa Tubuh (IMT) pada remaja, yang mengindikasikan bahwa *mindful eating* sendiri belum menjadi faktor utama dalam menentukan perilaku makan atau status gizi remaja tanpa intervensi tambahan seperti edukasi atau dukungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lestari, 2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan tingkat *mindful eating* tinggi memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan perilaku makan sehat dibandingkan remaja dengan *mindful eating* rendah. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *mindful eating* membutuhkan proses pembiasaan dan edukasi berkelanjutan agar dapat berdampak nyata terhadap perilaku makan. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Fitriyani et al., 2024) yang menegaskan bahwa peran edukasi kesehatan sangat penting dalam meningkatkan penerapan *mindful eating* pada remaja. Edukasi yang tepat dapat membantu remaja memahami sinyal lapar dan kenyang serta mengurangi perilaku makan yang dipengaruhi emosi. Tanpa adanya intervensi atau pendampingan yang terstruktur, *mindful eating* cenderung belum mampu memengaruhi perilaku diet secara signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindful eating* belum memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menerapkan *mindful eating* sebagai bagian dari perilaku makan yang sehat.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional korelasional, sehingga hubungan antara stres dan *mindful eating* dengan perilaku diet hanya dapat menggambarkan kondisi responden pada satu waktu tertentu dan belum mampu menjelaskan perubahan atau perkembangan perilaku diet seiring waktu. Padahal, stres dan perilaku diet pada remaja putri merupakan kondisi yang dinamis dan dapat dipengaruhi oleh berbagai situasi akademik, sosial, maupun emosional yang berubah-ubah. Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen DASS-42, MEQ, dan DEBQ yang bersifat self-report, sehingga hasil penelitian sangat bergantung pada pemahaman, kesadaran diri, dan kejujuran responden dalam menjawab setiap pernyataan. Hal ini terutama dapat memengaruhi hasil pengukuran *mindful eating*, karena kesadaran penuh saat makan merupakan konsep yang tidak selalu mudah dipahami dan dirasakan secara konsisten oleh remaja.

Keterbatasan lainnya adalah penelitian ini belum mengkaji faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi perilaku diet, seperti citra tubuh, pengaruh teman sebaya, media sosial, dan lingkungan keluarga, sehingga hubungan yang diperoleh hanya merepresentasikan sebagian faktor psikologis yang berperan. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada remaja putri di satu sekolah dengan jumlah responden terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke populasi remaja putri secara lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan variabel yang lebih beragam, serta populasi yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku diet pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara stres dan *mindful eating* dengan

perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Spearman Rank yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri, maka semakin besar kecenderungan munculnya perilaku diet yang tidak sehat.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mindful eating dengan perilaku diet pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kudus. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,255$ ($p > 0,05$), yang berarti bahwa tingkat mindful eating belum menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik terhadap perilaku diet pada responden penelitian ini.

Saran

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kudus

Penelitian ini dapat dijadikan referensi akademik melalui perpustakaan atau website universitas untuk menambah pengetahuan ilmiah mengenai hubungan stres, mindful eating, dan perilaku diet pada remaja putri sekaligus menjadi dasar dalam memberikan edukasi, pelatihan, atau program pendampingan kesehatan mental dan pola makan bagi remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan (SMK Negeri 1 Kudus)

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan program edukasi kesehatan mental dan manajemen stres, seperti konseling siswa atau kegiatan pendukung kesehatan mental, guna mencegah munculnya perilaku diet tidak sehat pada remaja putri.

3. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat lebih memperhatikan kesehatan mental dan pola makan dengan cara mengelola stres secara positif, seperti melakukan aktivitas fisik, berbagi cerita, atau melakukan kegiatan yang menyenangkan, sehingga tidak menjadikan perilaku diet tidak sehat sebagai cara coping stres.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang memengaruhi perilaku diet, seperti citra tubuh, pengaruh media sosial, dukungan keluarga, serta menggunakan desain penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Agustina Rahayu, B., Maulana, N., Yulianthi Maria, D., Studi Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, S., Ringroad Selatan Blado, J., Monumen Perjuangan, J., Lor, B., & Banguntapan, K. (2024). PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) PROGRAM MANAJEMEN STRESS BERFOKUS PADA MASALAH, EMOSI DAN RELIGIOUS COPING DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. 3(1), 14–23. <https://journal.akperkabpurworejo.ac.id/index.php/pmkep>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aprilianza, F. R., Indria, D. M., & Rachman, L. (2022). Citra Diri Dan Perilaku Diet Berhubungan Dengan Status Gizi Dewasa Usia 20-39 Tahun Di Kota Malang. Jurnal Bio Komplementer, 1–11.
- Ariska, Y., & Tahlil, T. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Putri. Jurnal Fakultas Keperawatan, 3(4), 210. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/9664>
- Assa adatul Kamilah, Mila Fatmawati, Puput Putriani, & Muhammad Taufiq Abadi. (2023). Promosi Gizi Seimbang : Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan Sehat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi, 6(2), 29–35. <https://doi.org/10.57213/abdimas.v6i2.187>
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 Stress and depression are related to emotional eating and mindful eating in students during the Covid-19 Pandemic Abstrak

- Pendahuluan Metode. *Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127–135.
- Fitriyani, P., Widyatuti, W., Gayatri, D., & ... (2024). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas: Sistematis Review. *Jurnal ...*, 16(September), 1119–1128. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2066%0Ahttps://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/2066/1237>
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Hita, O. P. (2022). Hubungan Mindful Eating dan Tingkat Stres dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Krapyak Kabupaten Bantu. *PiD - Psychotherapie Im Dialog*, 23(01), 94–95.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–49.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Info, A. (2024). Penyuluhan Penanganan Stres yang Menyebabkan Insomnia pada Remaja di SMK YADIKA 13 Kabupaten Bekasi. 13(2), 731–738.
- Islahuddiny, B. M., Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Peranan Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being dengan Perceived Social Support sebagai Moderator pada Mahasiswa Magang Atau Bekerja. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 116–136. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20894>
- Kesehatan, J. V. (2024). JURNAL VOKASI KESEHATAN <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK> HUBUNGAN KOPING STRES PERAWAT PERIOPERATIF MENURUT TEORI LAZARUS DAN FOLKMAN DENGAN RISIKO CEDERA PADA PASIEN.
- Kusumowati, D., Studi, P., Gizi, S., & Keluarga, S. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Body Image terhadap Risiko Eating Disorder pada Remaja SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada Masa Pandemi Relationship of Stress Level and Body Image to the Risk of Eating Disorder in Adolescents at SMK Kesehatan Fahd Islamic S. 15(2), 72–77.
- Muhammad Rio. (2024). Perilaku Diet di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 124–132. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3415>
- Muskar, Y. A., & Rosyad, Y. S. (2024). Validitas Dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y) Versi Bahasa Indonesia. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.215>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Nurwahidah, A., Rifani, R., & Anwar, H. (2022). Hubungan Coping Stress dengan Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 69–78.
- Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E., & Permatananda, P. A. N. K. (2021). Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas warmadewa tahun angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 27–31.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Reuland, P., Aicher, K. P., Dopfer, R., Handgretinger, R., Klingebiel, T., & Niethammer, D. (1996). [Differential diagnosis of childhood osteomyelitis--classification according to scintigraphic, radiologic and magnetic resonance tomographic characteristics]. *Nuklearmedizin. Nuclear Medicine*, 35(3), 68–77. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8710528>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).

- [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Shah, N. M., Aghamohammadi, N., Thangiah, N., Ng, A. K., & Majid, H. A. (2023). Association between stress and eating behaviour among Malaysian adolescents prior to examination. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34699-3>
- Syahrainy, Khasana, T. M., & Septriana. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal of Nutrition*, 2(2), 56–65.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). stres akademik dan penangannya. Guepedia. [https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&lpg=PA3&ots=TH9qw_P6-B&dq=Tasalim %26 cahyani 2021&hl=id&pg=PA3#v=onepage&q=Tasalim & cahyani 2021&f=false](https://books.google.co.id/books?id=SqpMEAAAQBAJ&lpg=PA3&ots=TH9qw_P6-B&dq=Tasalim%20cahyani%202021&hl=id&pg=PA3#v=onepage&q=Tasalim%20cahyani%202021&f=false)
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>
- WHO. (2020). Stres Prevalence. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- WHO. (2024). Mentransformasi Kesehatan remaja : Laporan Komprehensif WHO tentang kemajuan dan kesenjangan sosial. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- Wijaya, V. A., & Catur, A. & A. (2024). Hubungan mindful eating dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Airlangga. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, 5, 712–725.
- Yuliadi, I. (2021). HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik HPA Aksis and Psychosomatic disorder. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(1), 1–22. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/>
- Yuniar, R. M., Gizi, P. S., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Kedokteran, F. (2024). Factors Associated with Dietary Behavior in Adolescent Girls With Normal-. 04.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.
- Zulqaidah, Ella Nurmaini, & Maidiana. (2023). Pengaruh Stres dan Hubungannya Dengan Pekerjaan Dalam Perilaku Organisasi. *Journal of Resources and Reserves (JRR)*, 1(1), 10–22. <https://edujavare.com/index.php/jrr>.