

ANALISIS PENGARUH STRES DAN KECEMASAN TERHADAP POLA MAKAN REMAJA: A LITERATURE REVIEW

Essy Zulfiani, Lefy Anugrah

Universitas Islam Al Ihya Kuningan, Indonesia

Email: syzufania@gmail.com, lefyap5@gmail.com

Abstrak

Stres dan kecemasan pada remaja memicu pola makan tidak sehat, baik melalui *emotional eating* (makan berlebihan) atau penurunan nafsu makan, yang berisiko menyebabkan obesitas, malnutrisi, dan penyakit kronis. Faktor seperti tekanan akademik dan media sosial memperburuk kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres-kecemasan terhadap pola makan remaja dan merumuskan strategi intervensi berbasis bukti. Penelitian ini menggunakan *Literature review* sistematis dengan sumber dari Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect (2019–2024), menggunakan kata kunci terkait stres, kecemasan, dan pola makan remaja. Stres mendorong konsumsi makanan tinggi gula/lemak, sementara kecemasan mengurangi nafsu makan, keduanya berdampak pada status gizi. Dukungan sosial dan intervensi seperti *digital detox*, CBT, serta edukasi gizi terbukti efektif. Diperlukan kebijakan terintegrasi (sekolah, keluarga, teknologi) untuk mengatasi masalah gizi dan kesehatan mental remaja secara holistik.

Kata Kunci: Stres, Kecemasan, Pola Makan, Remaja, Status Gizi

Abstract

Stress and anxiety in adolescents trigger unhealthy eating patterns, either through emotional eating or decreased appetite, which is at risk of leading to obesity, malnutrition, and chronic diseases. Factors such as academic pressure and social media exacerbate this condition. This study aims to analyze the influence of stress-anxiety on adolescent eating patterns and formulate evidence-based intervention strategies. This study uses a systematic literature review with sources from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect (2019–2024), using keywords related to stress, anxiety, and adolescent diet. Stress drives the consumption of foods high in sugar/fat, while anxiety reduces appetite, both of which have an impact on nutritional status. Social support and interventions such as digital detox, CBT, and nutrition education have proven to be effective. Integrated policies (schools, families, technology) are needed to address adolescent nutrition and mental health problems holistically.

Keywords: Stress, Anxiety, Diet, Adolescents, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan manusia, yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Periode ini dikenal sebagai masa transisi yang dinamis, di mana remaja menghadapi berbagai tantangan yang dapat menimbulkan tekanan emosional (Hennessy et al., 2020; Levine & Smolak, 2020; Tomaso et al., 2021). Salah satu konsekuensi utama dari perubahan tersebut adalah meningkatnya tingkat stres dan kecemasan yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan. Pola makan yang tidak teratur atau tidak seimbang selama masa remaja dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap status gizi dan kesehatan, yang pada akhirnya memengaruhi perkembangan fisik dan mental remaja (Andini et al., 2023; Hadori et al., 2025; Rasidi, 2022).

Stres dan kecemasan pada remaja dipicu oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan eksternal maupun internal (Hou et al., 2013; Hsu & Raposa, 2021; O'Connor & Conner, 2011). Tekanan akademik, tuntutan untuk berprestasi, konflik dalam hubungan sosial, hingga perubahan hormon sering menjadi sumber stres utama. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa hampir 20% remaja di dunia menghadapi gangguan mental emosional setiap tahunnya (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, angka prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8% (Kemenkes RI, 2018), menandakan bahwa isu ini cukup signifikan di kalangan generasi muda. Keadaan ini memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk kebiasaan makan mereka, baik dari segi frekuensi, kualitas, maupun kuantitas konsumsi makanan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dan kecemasan dengan perubahan pola makan pada remaja. Stres, misalnya, sering kali mendorong individu untuk melakukan perilaku makan emosional (*emotional eating*), yang ditandai dengan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan emosional (Debeuf et al., 2018; Hill et al., 2018; Roy et al., 2021). Sebaliknya, ada pula remaja yang justru kehilangan nafsu makan ketika berada dalam tekanan, sehingga mengakibatkan asupan nutrisi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Kedua pola tersebut berpotensi menimbulkan masalah gizi yang signifikan pada kelompok usia ini.

Sebagai contoh, penelitian Wardhani (2022) menemukan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan dengan pola makan tidak sehat pada mahasiswa, yang dapat dijadikan gambaran perilaku remaja dalam menghadapi tekanan emosional. Hasil serupa juga ditemukan oleh Andini (2021), yang melaporkan bahwa 85,5% responden remaja memiliki pola makan yang tidak teratur. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres dan kecemasan tidak hanya memengaruhi aspek emosional remaja tetapi juga berkontribusi pada pembentukan kebiasaan makan yang kurang sehat, yang dapat memperburuk status gizi secara keseluruhan.

Pola makan yang buruk pada remaja dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan (Elvira et al., 2025; Mivanda et al., 2023; Rita & Sari, 2019). Misalnya, berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 9,5% remaja Indonesia dilaporkan mengalami masalah gizi kurang, sementara prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan tercatat sebesar 4% (Hayya et al., 2023; Seifollahi et al., 2024; Tussakinah et al., 2018). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam pola makan yang ideal pada kelompok remaja. Dalam konteks ini, stres dan kecemasan dapat menjadi faktor penguat, mengingat dampaknya yang signifikan pada nafsu makan dan preferensi makanan yang dikonsumsi.

Dengan mempertimbangkan dampak tersebut, diperlukan pendekatan yang menyeluruh untuk memahami bagaimana stres dan kecemasan memengaruhi pola makan remaja. Intervensi seperti edukasi tentang manajemen stres, promosi gaya hidup sehat, serta pemberian dukungan psikologis sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari masalah ini. Demikian pula, kecemasan sering kali memicu perilaku makan emosional, di mana makanan dijadikan pelarian untuk mengatasi tekanan psikologis. Kondisi ini, jika berlangsung terus-menerus, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik seperti obesitas atau malnutrisi. Oleh karena itu, memahami hubungan antara stres, kecemasan, dan pola makan remaja menjadi penting untuk merumuskan strategi intervensi yang tepat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka (Andini, 2021; Khoiroh, 2021). Upaya yang komprehensif dapat mencegah terjadinya konsekuensi kesehatan jangka panjang akibat stres dan kecemasan yang tidak terkelola dengan baik,

sehingga membantu remaja mencapai potensi optimal dalam perkembangan mereka (Oswald et al., 2020; Sitompul & Wulandari, 2021; Tariq et al., 2024).

Penelitian ini memberikan kontribusi baru melalui sintesis komprehensif temuan terkini (2019-2024) tentang hubungan stres-kecemasan dan pola makan remaja, termasuk analisis dampak media sosial yang sebelumnya kurang dieksplorasi, dengan menganalisis dualitas respons emosional yaitu *emotional eating* pada stres versus penurunan nafsu makan pada kecemasan yang sebelumnya cenderung dibahas terpisah (Khoiroh, 2021; Wardhani, 2022), serta menawarkan rekomendasi intervensi holistik berbasis bukti seperti *digital detox* dan integrasi teknologi (aplikasi kesehatan) yang masih terbatas dalam literatur sebelumnya (Rahman & Dewi, 2021), sekaligus mengusulkan implikasi kebijakan spesifik seperti pajak makanan tidak sehat dan program sekolah berbasis CBT sebagai respons terhadap temuan Riskesdas 2018 mengenai masalah obesitas dan malnutrisi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode literature review untuk menganalisis pengaruh stres dan kecemasan terhadap pola makan remaja dengan mengumpulkan, menilai, dan menyintesis hasil-hasil penelitian yang dipublikasikan antara 2019 hingga 2024. Artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini harus memenuhi kriteria tertentu, seperti diterbitkan dalam jurnal ilmiah terverifikasi dan berfokus pada stres, kecemasan, serta pola makan remaja (usia 12-18 tahun). Sumber data diperoleh dari database ilmiah yang diakui seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, menggunakan kata kunci terkait seperti "Stres, Kecemasan, Pola Makan, Remaja, Status Gizi". Setelah data terkumpul, analisis dilakukan untuk mengidentifikasi pola utama terkait hubungan antara stres, kecemasan, dan kebiasaan makan remaja serta dampaknya terhadap kesehatan gizi mereka. Temuan-temuan ini kemudian disintesis untuk memberi gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut dan memberikan rekomendasi terkait strategi intervensi guna membantu remaja mengelola stres dan kecemasan yang berdampak pada pola makan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Makan Emosional

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa stres dan kecemasan dapat memengaruhi pola makan seseorang, khususnya melalui perilaku makan emosional (*emotional eating*). Dalam kondisi ini, makanan digunakan sebagai mekanisme pelarian untuk mengatasi tekanan emosional. Remaja dengan tingkat stres tinggi biasanya cenderung memilih makanan tidak sehat, seperti makanan yang kaya gula, lemak, dan kalori, untuk meredakan ketegangan yang dirasakan (Michels et al., 2020). Selain itu, penelitian Andini (2021) mencatat bahwa lebih dari tiga perempat remaja yang mengalami stres tinggi memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan manis, yang mudah diakses dan memberikan rasa nyaman sementara.

Penurunan Nafsu Makan

Sebagian remaja bereaksi terhadap stres atau kecemasan dengan penurunan nafsu makan, yang berakibat pada kurangnya pemenuhan kebutuhan nutrisi harian. Kondisi ini tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh Khoiroh (2021), yang menemukan bahwa hampir setengah (43%) remaja dengan kecemasan tinggi memiliki tingkat asupan energi dan protein di bawah standar kebutuhan tubuh. Kekurangan nutrisi ini dapat memberikan

dampak negatif pada aspek pertumbuhan, fungsi kognitif, dan daya tahan tubuh mereka, yang esensial untuk perkembangan optimal selama masa remaja.

Masalah Status Gizi

Ketidakseimbangan pola makan pada remaja, baik dalam bentuk makan berlebihan (*overeating*) maupun kurang (*undereating*), menjadi salah satu penyebab utama masalah gizi. Riskesdas 2018 mencatat prevalensi obesitas pada remaja sebesar 4%, sementara gizi kurang mencapai 9,5%. Temuan ini diperkuat oleh Wardhani (2022), yang melaporkan bahwa remaja dengan stres tinggi memiliki kemungkinan 1,8 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan remaja yang tidak mengalami stres. Data ini menegaskan bahwa tekanan psikologis memengaruhi pola makan, yang kemudian berdampak pada status gizi remaja dan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jangka panjang.

Faktor Pemicu

Faktor utama penyebab stres pada remaja adalah tekanan akademik, yang diikuti oleh masalah dalam hubungan sosial serta dampak media sosial. Berdasarkan penelitian Ramadhani et al. (2022), sebanyak 68% remaja melaporkan bahwa tugas sekolah yang terlalu banyak menjadi pemicu stres terbesar. Kondisi ini berdampak langsung pada pola makan mereka, di mana stres akademik dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat. Beberapa remaja merespons stres dengan makan berlebihan, sementara yang lain kehilangan nafsu makan karena rasa cemas (Cahya et al., 2023; Fassah & Retnowati, 2014; Haryana et al., 2023; Khoiroh et al., 2022; Wijnant et al., 2021). Faktor lain seperti konflik sosial dan paparan media sosial memperparah tekanan yang dirasakan remaja, sehingga meningkatkan risiko perubahan pola makan yang berujung pada masalah gizi.

Pengaruh Stres terhadap Pola Makan Remaja

Remaja sering kali mengalami stres yang berasal dari berbagai faktor, seperti tekanan akademik, harapan sosial, masalah dengan teman sebaya, dan persoalan dalam keluarga. Kondisi-kondisi ini dapat memicu reaksi fisik dan psikologis yang mempengaruhi pola makan mereka. Salah satu reaksi yang sering terjadi adalah makan emosional, di mana individu cenderung mencari kenyamanan melalui makanan yang mudah diakses, biasanya makanan yang kaya kalori, gula, dan lemak. Makanan-makanan tersebut dipilih karena dapat memberikan rasa nyaman yang cepat dan mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan.

Namun, meskipun makan emosional bisa menjadi cara sementara untuk mengatasi stres, jika kebiasaan ini terus berlanjut, dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas. Pola makan yang cenderung tinggi kalori, gula, dan lemak dapat mengganggu keseimbangan gizi dan memengaruhi kesehatan fisik remaja dalam jangka panjang (Michels et al., 2020; Andini, 2021).

Emotional Eating dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental

Menurut Michels et al. (2020), makan emosional sering kali terjadi akibat stres yang berlangsung lama. Remaja yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori untuk mengurangi perasaan stres atau cemas. Meskipun cara ini bisa memberikan kenyamanan sementara, kebiasaan makan seperti ini dapat membahayakan kesehatan dalam jangka panjang.

Jika pola makan yang tidak sehat ini terus berlanjut, dapat menimbulkan masalah metabolisme serius. Michels et al. (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan makan tersebut meningkatkan risiko gangguan seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Gangguan-gangguan ini tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan fisik, tetapi juga memperburuk kondisi kesehatan mental remaja.

Pengaruh sosial memiliki peranan yang signifikan dalam memperburuk perilaku makan emosional remaja. Remaja sering kali merasa tertekan oleh teman sebaya atau masyarakat untuk mencapai citra tubuh yang dianggap ideal. Tekanan sosial ini dapat meningkatkan stres mereka, yang kemudian mendorong perilaku makan berlebihan, terutama terhadap makanan yang tidak sehat. Wardhani (2022) mengungkapkan bahwa remaja yang merasa cemas dengan penampilan tubuh mereka lebih rentan mengonsumsi makanan kaya kalori sebagai cara untuk merasa lebih baik secara emosional.

Meskipun mengonsumsi makanan berkalori tinggi bisa memberikan rasa lega sementara, dalam jangka panjang kebiasaan ini dapat memperburuk kondisi kesehatan. Makan berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan gangguan makan dan obesitas, yang memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pemahaman tentang dampak tekanan sosial dan mendorong cara-cara yang lebih sehat dalam mengelola stres dan kecemasan terkait dengan citra tubuh.

Pengaruh Kecemasan terhadap Pola Makan

Stres sering memicu makan berlebihan, namun kecemasan cenderung menyebabkan penurunan nafsu makan pada remaja. Remaja yang menghadapi kecemasan yang tinggi, terutama terkait dengan masalah akademik atau hubungan sosial, sering kali kehilangan minat untuk makan atau mengalami kesulitan menjaga pola makan yang teratur. Hal ini berisiko mengurangi asupan makanan mereka, yang seharusnya memenuhi kebutuhan gizi harian yang penting bagi tubuh (Khoiroh, 2021).

Jika penurunan nafsu makan ini terus berlangsung dalam jangka panjang, dapat menimbulkan malnutrisi. Kurangnya asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung fungsi tubuh dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental mereka, serta berisiko menyebabkan gangguan pada pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian terhadap faktor kecemasan ini agar remaja tidak mengalami dampak buruk terhadap kesehatannya (Patton et al., 2018).

Banyak remaja yang mengalami kecemasan melaporkan adanya ketidakteraturan pola makan, seperti kehilangan nafsu makan atau makan dalam porsi kecil, seperti yang ditemukan dalam penelitian Andini (2021). Pola makan yang tidak teratur ini terjadi pada sebagian besar remaja yang cemas, menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka dengan cara yang merugikan. Selama masa remaja, tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan yang sehat dan optimal, sehingga pola makan yang buruk dapat menimbulkan masalah besar bagi kesehatan mereka.

Jika pola makan tidak mencukupi kebutuhan gizi mereka, remaja berisiko mengalami kekurangan gizi, penurunan berat badan yang tidak sehat, dan gangguan kesehatan fisik lainnya. Masalah-masalah ini dapat memengaruhi keseharian mereka, termasuk mengurangi kemampuan untuk beraktivitas secara normal dan berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Gangguan fisik akibat kekurangan gizi

dapat membatasi kemampuan remaja dalam menjalani rutinitas harian mereka dengan baik (Andini, 2021).

Dampak Jangka Panjang Stres dan Kecemasan terhadap Status Gizi Remaja

Jika stres dan kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan gangguan makan yang lebih serius, seperti anoreksia nervosa atau bulimia, yang bisa berdampak negatif dalam jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang terganggu cenderung terjadi pada remaja dengan tingkat stres atau kecemasan yang tinggi, terutama bagi mereka yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Gangguan makan ini dapat mengganggu proses perkembangan fisik dan memperburuk kondisi psikologis remaja (Michels et al., 2020).

Selain itu, remaja yang tidak mendapat dukungan sosial atau emosional yang cukup lebih rentan mengalami gangguan makan. Stres yang berlarut-larut dan kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan perubahan drastis dalam kebiasaan makan, yang sering kali terkait dengan penurunan atau peningkatan nafsu makan. Dampak buruk dari gangguan makan ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga memperburuk kondisi mental remaja, menciptakan perasaan kesepian dan terisolasi yang memperburuk kesehatan psikologis mereka (Andini, 2021).

Stres dan kecemasan pada remaja dapat meningkatkan risiko obesitas, terutama karena perilaku makan berlebihan yang sering terjadi sebagai respons terhadap tekanan emosional. Remaja yang merasa cemas atau stres cenderung memilih makanan yang tinggi kalori, gula, dan lemak, yang bisa menyebabkan konsumsi berlebihan dan akumulasi kalori. Ini dapat meningkatkan risiko obesitas, yang menjadi masalah serius dalam jangka panjang. Data dari RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di kalangan remaja Indonesia terus meningkat, sebagian besar disebabkan oleh pola makan yang buruk dan kurangnya olahraga (Kemenkes RI, 2018).

Obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga berhubungan dengan berbagai penyakit kronis, seperti gangguan jantung, diabetes tipe 2, dan masalah pernapasan, yang dapat memperburuk kualitas hidup remaja. Obesitas juga dapat memengaruhi kesehatan mental, dengan meningkatkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan memicu gangguan mental seperti depresi. Oleh karena itu, penting untuk menangani perilaku makan berlebihan pada remaja yang disebabkan oleh stres dan kecemasan untuk mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait lainnya (RISKESDAS, 2018).

Peran Intervensi dalam Mengelola Stres dan Kecemasan pada Remaja

Untuk mengurangi dampak buruk stres dan kecemasan terhadap pola makan remaja, diperlukan pendekatan intervensi yang menyeluruh dan terintegrasi. Salah satu langkah yang efektif adalah memberikan pelatihan mengenai cara-cara mengelola stres. Program-program pendidikan di sekolah atau sesi konseling pribadi dapat memberikan remaja keterampilan untuk menangani stres dan kecemasan secara lebih baik. Pelatihan ini dapat melibatkan berbagai teknik relaksasi yang dapat diterapkan dalam keseharian, seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga. Teknik-teknik tersebut telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, yang selanjutnya dapat membantu mengurangi ketergantungan pada makanan sebagai cara untuk menghadapi perasaan negatif.

Program yang mengajarkan teknik-teknik relaksasi ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga dapat meningkatkan kebiasaan makan remaja. Dengan mengelola stres dan kecemasan secara sehat, remaja dapat terhindar dari perilaku makan emosional dan menjaga pola makan yang lebih seimbang. Selain itu, pendekatan ini juga dapat mencegah gangguan makan yang lebih serius serta masalah kesehatan fisik seperti obesitas atau malnutrisi. Oleh karena itu, penerapan teknik manajemen stres dalam pendidikan dan dukungan psikologis sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental remaja (Wardhani, 2022).

Di samping itu, penerapan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan yang seimbang dan olahraga secara rutin dapat membantu meminimalkan dampak stres pada kebiasaan makan remaja. Memberikan pengetahuan kepada remaja tentang pentingnya nutrisi yang baik serta melatih mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat akan membantu menghindari makan berlebihan atau tidak teratur. Program semacam ini perlu melibatkan peran orang tua, guru, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung remaja dalam membuat keputusan yang lebih baik mengenai pola makan dan kesehatan mental mereka.

Dukungan psikologis juga memegang peranan penting dalam membantu remaja mengatasi kecemasan yang mereka alami. Konseling atau terapi kognitif perilaku (CBT) dapat memberikan bantuan dalam membantu remaja memahami pola pikir negatif mereka dan mengembangkan cara-cara yang lebih konstruktif untuk menghadapi stres. Penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat berkontribusi pada pengurangan kecemasan pada remaja dan perbaikan kebiasaan makan mereka (Michels et al., 2020).

Implikasi Kebijakan dan Program Kesehatan

Berdasarkan hasil temuan tersebut, sangat penting untuk mengembangkan kebijakan kesehatan yang lebih komprehensif dan mendukung remaja dalam mengelola stres serta kecemasan mereka. Program-program pencegahan yang mengedukasi remaja mengenai dampak stres dan kecemasan terhadap pola makan, serta memberikan mereka keterampilan untuk mengatasi perasaan tersebut, akan sangat membantu dalam mencegah masalah kesehatan yang lebih serius di masa mendatang. Selain itu, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga medis juga sangat diperlukan untuk memastikan remaja mendapatkan dukungan yang tepat dalam menghadapi tantangan emosional yang mereka hadapi (Wardhani, 2022).

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh stres dan kecemasan terhadap pola makan, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mencegah gangguan gizi dan masalah kesehatan lainnya pada remaja. Kebijakan dan program yang menekankan keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik remaja akan membantu mereka berkembang menjadi individu yang sehat secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun mental (Michels et al., 2020).

Strategi Penanganan

Untuk mengatasi dampak negatif stres dan kecemasan terhadap pola makan remaja, diperlukan pendekatan yang holistik, meliputi:

Edukasi tentang Pola Makan Sehat

Salah satu langkah yang penting untuk mengatasi dampak stres dan kecemasan terhadap pola makan remaja adalah melalui edukasi mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Remaja perlu diberikan pemahaman tentang bagaimana asupan gizi yang seimbang dapat membantu tubuh mereka dalam mengatasi tekanan psikologis yang sering mereka alami. Penyuluhan mengenai pentingnya nutrisi yang baik dapat memberikan

remaja wawasan tentang pemilihan makanan sehat yang lebih sadar, seperti buah-buahan, sayuran, protein, dan biji-bijian. Dengan pemahaman ini, mereka diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait pola makan, terutama pada saat-saat mereka merasa tertekan atau cemas.

Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat berhubungan erat dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa (Hidayati & Hasanah, 2020). Mengonsumsi makanan yang bergizi dapat membantu tubuh untuk lebih siap menghadapi stres, serta mencegah perilaku makan emosional yang sering kali terjadi pada remaja yang menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran tentang gizi yang tepat menjadi kunci dalam membantu remaja menjaga keseimbangan emosional dan fisik mereka.

Manajemen Stres melalui Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mengelola stres dan kecemasan pada remaja. Olahraga dapat membantu tubuh melepaskan hormon endorfin, yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan,” sehingga mampu meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan cemas. Selain itu, olahraga juga membantu menurunkan kadar kortisol dalam tubuh, yang sering kali meningkat akibat stres. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur, seperti berlari, berenang, atau yoga, memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental remaja dan membantu mereka menjaga pola makan yang lebih sehat (Nuryati & Khairunnisa, 2021).

Pembatasan Penggunaan Gadget dan Digital Detox

Tingginya penggunaan gadget di kalangan remaja dapat menjadi salah satu pemicu utama meningkatnya stres dan kecemasan. Paparan informasi yang berlebihan dari media sosial sering kali menyebabkan tekanan mental, yang berdampak negatif pada pola makan mereka. Untuk itu, penting bagi remaja untuk membatasi waktu penggunaan gadget setiap hari dan melakukan digital detox secara berkala. Dengan mengurangi paparan terhadap perangkat digital, remaja dapat lebih fokus pada kegiatan fisik, hobi, atau interaksi sosial langsung yang lebih menyehatkan secara mental. Studi menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan gadget dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas hidup remaja (Rahman & Dewi, 2021).

Peningkatan Pengetahuan tentang Manajemen Stres

Penyuluhan tentang teknik manajemen stres dapat membantu remaja mengatasi tekanan hidup sehari-hari tanpa mengandalkan makanan sebagai pelarian. Program edukasi yang melibatkan keluarga dan sekolah sangat efektif dalam memberikan pemahaman kepada remaja tentang cara mengelola stres secara sehat, seperti melalui meditasi, pernapasan dalam, atau berbicara dengan orang yang mereka percayai. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan yang melibatkan teknik relaksasi dan pengelolaan waktu dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi stres, sekaligus mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat (Utami et al., 2020).

Dukungan Sosial dari Keluarga dan Sekolah

Dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan. Keluarga dapat memberikan dorongan emosional serta menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat dengan menyediakan makanan bergizi di rumah. Di sisi lain, sekolah dapat

berkontribusi melalui program konseling atau kegiatan yang mengajarkan keterampilan manajemen stres. Studi menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai lebih mampu mengelola stres mereka dan cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih baik (Handayani & Suryani, 2019).

Peran Komunitas dan Kebijakan Publik

Selain peran keluarga dan sekolah, komunitas juga dapat berkontribusi dalam membantu remaja mengelola stres dan kecemasan. Program komunitas yang mengajarkan gaya hidup sehat, seperti kegiatan olahraga bersama atau lokakarya tentang pola makan, dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan fisik remaja. Di sisi lain, kebijakan publik yang mendukung kesehatan remaja, seperti menyediakan akses makanan sehat di sekolah atau fasilitas olahraga, juga penting untuk diterapkan. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan kebijakan dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres pada remaja dan meningkatkan kebiasaan makan sehat mereka (Puspita et al., 2021}

KESIMPULAN

Stres pada remaja sering memicu *emotional eating* berupa konsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, sementara kecemasan justru mengurangi nafsu makan, keduanya berisiko menyebabkan ketidakseimbangan gizi, obesitas, malnutrisi, serta penyakit jangka panjang seperti diabetes dan kardiovaskular. Faktor pemicu utamanya meliputi tekanan akademik, konflik sosial, dan media sosial, sedangkan dukungan sosial dari keluarga atau sekolah terbukti membantu remaja mengelola stres dan menjaga pola makan sehat. Untuk itu, diperlukan intervensi holistik melalui edukasi gizi, manajemen stres, pembatasan gadget, dan dukungan psikologis. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi mekanisme neuropsikologis stres-kecemasan terhadap pola makan, dampak media sosial, efektivitas intervensi berbasis sekolah/keluarga, *digital detox*, serta pengembangan teknologi seperti aplikasi pemantau kesehatan mental-gizi. Studi lintas-budaya dan kebijakan publik (misalnya pajak makanan tidak sehat) juga penting, bersama penerapan terapi kognitif-perilaku (*CBT*) dan *peer support groups* untuk pencegahan yang tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S., Ilmi, I. M. B., Wahyuningsih, U., & Sofianita, N. I. (2023). Hubungan Body Image dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Serang. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(1), 10–24.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Debeuf, T., Verbeken, S., Van Beveren, M.-L., Michels, N., & Braet, C. (2018). Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontiers in Psychology*, 9, 2657.
- Elvira, E., Amin, S., & Permanasari, I. (2025). Hubungan Tingkat Stress Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(1), 40–46.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–17.

- Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., Nurhidayati, E., Safitri, E., Ningsih, E. Y., & Dewi, D. E. A. (2025). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres Dan Beberapa Fenomena Umum*. Penerbit Salemba.
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarta. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355.
- Hennessy, E. A., Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., McCloskey, K., & Stewart-James, J. (2020). Self-regulation mechanisms in health behavior change: A systematic meta-review of meta-analyses, 2006–2017. *Health Psychology Review*, 14(1), 6–42.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 123, 14–22.
- Hou, F., Xu, S., Zhao, Y., Lu, Q., Zhang, S., Zu, P., Sun, Y., Su, P., & Tao, F. (2013). Effects of emotional symptoms and life stress on eating behaviors among adolescents. *Appetite*, 68, 63–68.
- Hsu, T., & Raposa, E. B. (2021). Effects of stress on eating behaviours in adolescents: a daily diary investigation. *Psychology & Health*, 36(2), 236–251.
- Khoiroh, U., Wirjatmadi, B., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Hubungan stres akademik dan pola konsumsi makan dengan overweight pada siswa SMAN 2 Sumenep. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2).
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2020). *The prevention of eating problems and eating disorders: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34–46.
- O'Connor, D. B., & Conner, M. (2011). Effects of stress on eating behavior. *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, 275–286.
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. *PloS One*, 15(9), e0237725.
- Rasidi, E. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Tambang (operator) di PT. Pamapersada Nusantara. *Braz Dent J*, 33(1).
- Rita, N., & Sari, P. G. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Lentera Aisyiyah*, 2(2), 102–110.
- Roy, S. K., Jahan, K., Alam, N., Rois, R., Ferdous, 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), 54.
- Seifollahi, A., Sardari, L., Yarizadeh, H., Mirzababaei, A., Shiraseb, F., Clark, C. C. T., & Mirzaei, K. (2024). Associations between adherence to the MIND diet and prevalence of psychological disorders, and sleep disorders severity among obese and overweight women: A cross-sectional study. *Nutrition and Health*, 30(3), 513–519.

- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. Coping. *Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258.
- Tariq, A., Gray, E., M. Gregory, A., & WY Chan, S. (2024). Emotional Vulnerability in Adolescents (EVA) Longitudinal Study: Identifying individual differences in symptoms of adolescent depression and anxiety and their biopsychosocial mechanisms based on demographic and mental health characteristics. *Wellcome Open Research*, 9, 510.
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). Hubungan asupan makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan pola Makan dan tingkat stres terhadap kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225.
- Wijnant, K., Klosowska, J., Braet, C., Verbeken, S., De Henauw, S., Vanhaecke, L., & Michels, N. (2021). Stress responsiveness and emotional eating depend on youngsters' chronic stress level and overweight. *Nutrients*, 13(10), 3654.