

ABSTRAK

Stres adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis, yang sering terjadi pada remaja putri yang pada akhirnya melakukan perubahan pada pola konsumsi makanan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi makanan pada remaja santriwati di Pondok Pesantren Putri NU Surabaya, Wonokromo.

Metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling* dengan besar sampel 79 orang. *Instrument* pengambilan dengan wawancara menggunakan formulir *DASS 42* Kuisioner untuk tingkat stres dan Formulir *Food Recall* 3x24 jam untuk pola konsumsi makanan. Analisa data menggunakan uji *Rank-Spearman*.

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya (81,0%) dalam kategori tingkat stres normal, sebagian besar (72,2%) memiliki konsumsi energi kurang, hampir setengahnya (43,0%) memiliki konsumsi protein kurang, sebagian besar (57,0%) memiliki konsumsi lemak kurang, dan hampir seluruhnya (82,3%) memiliki konsumsi karbohidrat kurang. Dari analisis uji *Rank-Spearman* menunjukkan nilai Energi (*P-Value*= 0,700) Protein (*P-Value*= 0,476) Lemak (*P-Value*= 0,426) dapat disimpulkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pola konsumsi energi, protein dan lemak pada remaja santriwati di pondok pesantren putri NU Surabaya Wonokromo. Hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi karbohidrat diperoleh nilai (*P-Value*= 0,048) sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan pola konsumsi karbohidrat pada remaja santriwati di pondok pesantren putri NU Surabaya Wonokromo.

Kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat stres seseorang tidak mempengaruhi pola konsumsi makanan (energi, protein dan lemak) namun tingkat stres mempengaruhi pola konsumsi karbohidrat..

Kata Kunci : Tingkat Stres, Pola Konsumsi Makanan