

ABSTRAK

Permasalahan gizi ganda atau *double burden* masih banyak ditemui pada remaja. Faktor-faktor menyebabkan terjadinya masalah gizi yaitu salah satunya adalah pola makan, pengetahuan gizi dan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan, pengetahuan gizi, dan stres akademik pada remaja di SMA Negeri 1 Kerinci Kanan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *analitik observasional* dengan metode *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 74 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya *microtoice* untuk pengukuran tinggi badan, timbangan digital untuk pengukuran berat badan, form *food recall* 3x24 jam untuk mengetahui pola makan, kuesioner pengetahuan gizi untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi dan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk mengetahui stres akademik. Analisis data menggunakan uji hubungan *rank spearman* dan *koefisien kontingensi* dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola makan kurang baik (66,2%), sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi kurang (52,7%), sebagian besar remaja memiliki stres akademik tinggi (44,6%) dan sebagian besar remaja dengan status gizi normal (68,9%). Analisis hubungan pola makan dengan status gizi ($p= 0,000$, $r= 0,465$), hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ($p= 0,034$, $r= -0,247$) dan hubungan stres akademik dengan status gizi ($p= 0,023$, $r= -0,264$). Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi, terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan terdapat hubungan antara stres akademik dengan status gizi pada remaja.

Kata Kunci : Pola Makan, Pengetahuan Gizi, Stres Akademik, Status Gizi