

ABSTRAK

Seseorang yang mengalami stres memiliki dua kecenderungan gangguan pola makan yaitu tidak nafsu makan sehingga lebih kurus atau bertambah makan sehingga lebih gemuk. Tujuan penelitian mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada wanita dewasa di PT. Aneka Regalindo Trosobo Taman Sidoarjo.

Desain penelitian observasional analitik, metode penelitian *cross sectional*, populasi penelitian seluruh karyawan wanita di PT. Aneka Regalindo Trosobo Taman Sidoarjo, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 63 orang. Variabel independent tingkat stres dan variabel dependent status gizi, instrumen penelitian kuesioner DASS-42 dan pengukuran antropometri, analisis data uji korelasi *rank spearman* dengan $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan 63 responden sebagian besar 38 (60,3%) responden memiliki tingkat stres normal dan sebagian besar 40 (63,5%) responden memiliki status gizi normal. Hasil uji statistik *rank spearman* $P = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang berarti adanya hubungan tingkat stres dengan status gizi pada wanita dewasa di PT. Aneka Regalindo Trosobo Taman Sidoarjo.

Stres berhubungan dengan status gizi, diharapkan permasalahan gizi ini ditangani dengan cara membatasi makanan berlemak, berkarbohidrat tinggi, dan meningkatkan aktivitas fisik, agar *intake* zat gizi yang dikonsumsi seimbang dengan yang dikeluarkan.

Kata Kunci : Tingkat stres, status gizi, dewasa wanita, PT. Aneka Regalindo Trosobo Taman Sidoarjo