

ABSTRAK

Stres akademik tidak hanya timbul secara biologis yang berdampak pada sakit fisik tetapi stres akademik juga berdampak pada pola makan diantaranya jumlah asupan makan, jenis makan dan frekuensi makan utama maupun snack. Stres dapat menyebabkan nafsu makan seseorang menurun maupun meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sidayu Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. Besar sampel sebanyak 96 remaja putri. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner ESSA untuk mengetahui stres akademik dan *Food Record* 3 kali 24 jam untuk pola makan. Hasil penelitian ini menunjukkan stres akademik remaja putri di SMA Negeri 1 Sidayu yang tergolong tingkat stres sangat berat sebanyak 76%, jumlah asupan makan sebagian besar menunjukkan defisit tingkat berat sebanyak 74%. Jenis makanan sebagian besar menunjukkan kategori kurang (72,9%), frekuensi makan utama sebagian besar menunjukkan kategori kurang (77,1%), dan frekuensi makan *snack* sebagian besar menunjukkan kategori kurang (81,3%). Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan stres akademik dengan pola makan meliputi jenis makan ($p=0,000$), jumlah asupan makan ($p=0.000$), frekuensi makan utama ($p=0,000$), dan frekuensi makan *snack* ($p=0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan stres akademik dengan pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sidayu Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.

Kata kunci: Stres Akademik, Pola Makan, Remaja Putri