

ABSTRAK

Masa remaja adalah waktu terjadinya kondisi perubahan fisiologis dan peningkatan kadar hormon yang cenderung mengakibatkan individu labil dan stres dalam menghadapi permasalahan sehingga mempengaruhi perilaku makan berlebih yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian obesitas pada remaja.

Desain penelitian yaitu analitik *Cross sectional*. Populasi remaja yang mengalami obesitas dengan besar sampel 36 responden diambil secara *simple random sampling*. Variabel independennya tingkat stress dan dependennya kejadian obesitas. Instrumen penelitian kuesioner dan kejadian obesitas dengan analisis uji *Rank Spearman* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (52,8%) remaja mengalami tingkat stres sedang dan sebagian besar (58,3%) mengalami obesitas II. Analisis uji *Rank Spearman* didapatkan nilai p value = 0,001 artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Gilang Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

Semakin parah tingkat stres semakin meningkat tingkat obesitasnya, sebaliknya semakin ringan tingkat stres semakin menurun tingkat obesitasnya. Diharapkan remaja mencegah terjadinya stress yang berdampak pada terjadinya obesitas, dengan berperilaku hidup sehat seperti melakukan rekreasi, olahraga secara teratur, istirahat tidur yang cukup dan menjaga pola makan yang seimbang.

Kata kunci : Tingkat Stres, Kejadian Obesitas