

TINGKAT STRES DAN KEBIASAAN MAKAN PENGGUNA *FITNESS CENTRE* DITINJAU DARI *SEX DIFFERENCES*

Reva Khusnun Syahputra

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
reva.18093@mhs.unesa.ac.id

Anna Noordia

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
annanoordia@unesa.ac.id

Abstrak

Memasuki usia produktif stress dan pola makan yang tidak teratur menjadi kondisi yang sering dialami oleh laki-laki dan perempuan dewasa, hal ini terjadi karena beberapa faktor mulai dari tuntutan pekerjaan, lingkungan, body image dan lain sebagainya, olahraga menjadi salah satu solusi untuk menurunkan dan mengurangi tingkat stress dan memperbaiki pola makan yang lebih sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress dan kebiasaan makan dari pengguna Watanabe *fitness centre*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan sampel yang terdiri dari 55 laki-laki dan 25 perempuan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar dalam google formulir. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress pada pengguna Watanabe *fitness centre* pada rentang usia 23-60 tahun pada laki-laki memiliki persentase sebesar 41,8% dengan tingkat stress “ringan”, 58,2% kategori “sedang” dan 0% pada kategori stress “berat”. Sedangkan pada anggota perempuan hasil *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan 28% pada kategori stress “ringan”, 56% “sedang” dan 16% pada kategori stress “berat”. Untuk regulasi diri kebiasaan makan pada laki-laki mendapatkan hasil rendah (5,45%), sedang (69%), dan tinggi (25,45%) Sedangkan pada perempuan rendah (4%), sedang (72%), dan tinggi (24%).

Kata Kunci: Tingkat Stress, Kebiasaan Makan, *Sex Differences*

Abstract

Entering productive age, stress and irregular eating patterns are conditions that are often experienced by adult men and women. This occurs due to several factors ranging from work demands, environment, body image and so on, exercise is one solution to reduce and reduce stress levels and improve healthier eating patterns. The aim of this research was to determine the stress levels and eating habits of Watanabe fitness center users. The research method used in this research is descriptive quantitative, with a sample consisting of 55 men and 25 women. Data collection uses a questionnaire distributed on Google Forms. The results of the study showed that the stress level among Watanabe fitness center users in the age range of 23-60 years in men had a percentage of 41.8% with a "light" stress level, 58.2% in the "moderate" category and 0% in the "stress" category. heavy". Meanwhile, for female members, the results of the Perceived Stress Scale (PSS-10) showed 28% in the "light" stress category, 56% "moderate" and 16% in the "severe" stress category. For self-regulation of eating habits in men the results were low (5.45%), medium (69%), and high (25.45%) while for women it was low (4%), medium (72%), and high (24%).

Keywords: Stress Level, Eating Habits, *Sex Differences*

PENDAHULUAN

Tubuh manusia dapat memberikan reaksi timbal balik baik reaksi positif atau reaksi negatif terhadap tekanan dan tuntutan yang diterima. Reaksi positif dapat berupa kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap tekanan, kewaspadaan yang meningkat, atau motivasi dalam menghadapi tekanan yang diterima. Sedangkan reaksi negatif yang terjadi pada tubuh manusia dapat berupa rasa cemas, rasa takut, serta gangguan psikologis lain dan dapat disertai dengan berbagai gangguan fisik lain yang dapat mengganggu aktivitas kinerja tubuh atau bisa disebut dengan kondisi stress. Gangguan aktivitas kinerja tubuh atau stress tersebut dapat berupa gangguan keadaan baik fisik atau mental psikologis manusia yang sering terjadi karena adanya suatu tekanan, ancaman, atau juga suatu perubahan.

Menurut Suharya (2015) Stres adalah kondisi internal yang dapat dipicu oleh tekanan fisik dari tubuh atau kondisi sosial dan lingkungan yang dianggap berpotensi membahayakan, sulit dikendalikan, atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasi mereka. Berdasarkan teori stres Lazarus, secara umum ada dua faktor utama yang mempengaruhi tingkat stres seseorang, yaitu *stressor* sebagai faktor eksternal dan strategi *coping* stress sebagai faktor internal. Stress bisa terjadi karena berbagai alasan seperti lingkungan, sosial, dan juga perilaku. Oleh sebab itu, stress merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu. Keadaan stress dapat menyebabkan naiknya tensi darah, mempengaruhi konsentrasi, serta menurunkan atau meningkatkan nafsu makan seseorang, (Sumarna et al., 2018). Keadaan stress juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, kebiasaan menurut (Prasasti, 2019) adalah kebiasaan yang merujuk pada tindakan individu terhadap apa yang dikonsumsi, termasuk sikap, keyakinan, dan pilihan dalam mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang.

Perilaku makan seseorang dapat menggambarkan cara berpikir, pengetahuan, dan perspektif seseorang tentang makanan yang tercermin dalam tindakan makan dan pilihan makanan (Setyowati et al., 2017). Menurut Barasi (2007) dalam (Khoiroh, 2022) ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang, faktor-faktor ini dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek fisik dan psikologis, sementara faktor eksternal meliputi unsur-unsur seperti

ekonomi, budaya, norma sosial, pengetahuan, serta pengaruh media dan iklan. Ada dua tipe perilaku konsumsi makanan yang dapat diidentifikasi, yakni perilaku makan yang sehat dan perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku makan yang sehat melibatkan kebiasaan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan nutrisi individu guna menjaga kesehatan dan tingkat produktivitas. Sebaliknya, perilaku makan yang tidak menguntungkan mencakup pola konsumsi makanan yang tidak menyediakan zat-zat gizi esensial yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan proses metabolisme yang optimal. Perilaku makan yang tidak baik ini dapat berdampak negatif pada kesehatan serta keadaan psikologis seseorang. (Pujiati et al., 2015). Terdapat sejumlah dampak dari perilaku makan yang kurang baik yang mungkin memengaruhi kesehatan seseorang, termasuk penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan untuk beraktivitas, resistensi insulin, perubahan berat badan, gangguan pencernaan, penurunan kualitas tidur, perubahan mood, dan sebagainya. (Afriana et al., 2019).

Ada berbagai hal yang dapat dilakukan untuk mencapai pola hidup yang sehat yaitu mencukupi kebutuhan gizi seperti mulai menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, mencukupi waktu istirahat, serta melakukan aktivitas olahraga. Olahraga yang berkualitas dan teratur akan membuat produksi hormon endorfin meningkat serta menurunkan hormon *cortisol* dan yang berefek pada tingkat stress seseorang, kebiasaan olahraga yang baik dapat membuat tingkat stress seseorang turun (Andalasari, BL, 2018). Olahraga sudah lama menjadi kebutuhan masyarakat umum secara luas, hal ini terbukti dengan pesatnya pertumbuhan tempat olahraga, salah satunya adalah *fitness centre*.

Fitness centre merupakan salah satu tempat dari banyaknya pilihan tempat untuk melakukan aktivitas olahraga untuk kebugaran. *Fitness* merupakan salah satu fenomena gaya hidup sehat yang sedang populer dan tidak merugikan selama dilakukan secara teratur. Secara singkat *fitness centre* merupakan tempat yang menyediakan alat serta fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Memiliki kondisi kesehatan yang baik merupakan hak asasi manusia yang perlu diperoleh oleh semua orang, karena kesehatan merupakan hal penunjang kelangsungan hidup produktif baik bagi seorang pria dan juga wanita. Pada zaman sekarang aktivitas olahraga tidak hanya

digemari oleh pria tetapi juga banyak digemari oleh wanita, karena harus disadari wanita tidak sedikit yang berhasil membuat prestasi dalam bidang olahraga. Jenis kelamin atau *sex differences* adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan ciri-ciri dua kategori berbeda pada manusia, baik dari segi struktur biologis maupun aspek sosial. Gagasan sosial ini selanjutnya membentuk pola berpikir, kebiasaan, dan tindakan, yang akhirnya membentuk identitas jenis kelamin yang terdapat dan berperan dalam kehidupan tiap individu sesuai dengan jenis kelamin yang diberikan sejak lahir. (Brann et al., 2014) dalam (Fadhila, 2018).

Bojonegoro menjadi salah satu kota dengan minat penduduknya dibidang olahraga dan kesehatan cukup tinggi, untuk mendukung potensi yang dimiliki masyarakatnya pemerintah turut mendukung kegiatan olahraga salah satunya dengan diluncurkannya program pembinaan olahraga berjenjang melalui kartu Potensi Olahraga Bojonegoro (KPOB). Tingginya minat olahraga masyarakat di Bojonegoro juga terbukti dari banyaknya berdiri berbagai tempat olahraga salah satunya yakni *fitness centre*, Watanabe mempunyai jumlah anggota terbanyak diantara tempat olahraga *fitness centre* yang ada di Bojonegoro dengan fasilitas yang paling mumpuni dan mampu menunjang berbagai kegiatan olahraga para anggotanya. Fasilitas dan lokasi menjadi alasan paling penting bagi anggota Watanabe *Fitness Centre* dalam memilih tempat olahraga ini. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana tingkat stress dan kebiasaan makan pengguna Watanabe *Fitness Centre* yang ditinjau dari *Sex Differences*. Penelitian ini diharapkan mampu memiliki nilai manfaat oleh berbagai pihak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2012) mengartikan metode kuantitatif sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme, jenis penelitian ini digunakan pada populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument dan analisis bersifat kuantitatif untuk menguji hipotesis.

Pengumpulan data dilakukan di Watanabe *Fitness Centre* dengan memberikan angket kuesioner berupa data demografi, *Perceived Stress Scale* (PSS-10) test, dan tes mengukur kebiasaan makan menggunakan *Self-Regulation of Eating Behaviour Questionnaire* (SREBQ) yang diberikan pada sampel. Sampel penelitian ini menggunakan keseluruhan dari jumlah populasi yakni sejumlah 80 orang anggota *fitness centre* dengan rincian 55 laki-laki, dan 25 perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

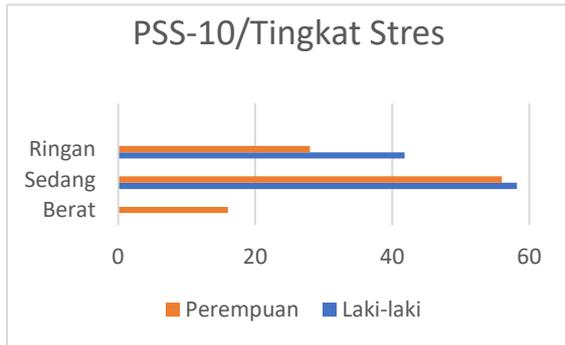
Hasil

Hasil penelitian ini berdasarkan data demografi diketahui bahwa responden pada penelitian ini yakni anggota Watanabe *fitness centre* Bojonegoro mempunyai rentang usia yang bervariasi mulai dari 23-60 tahun, dengan jumlah responden paling banyak berada pada kelompok usia 25 tahun yakni sebanyak 22,5%. Perbandingan jenis kelamin keseluruhan responden sebanyak 68,75% laki-laki dan sisanya sebanyak 31,25% perempuan. Pada kategori status pernikahan anggota Watanabe *Fitness centre* didominasi kelompok belum menikah dengan persentase sebanyak 81,25% dan sisanya 18,75% sudah menikah. Data kategori pendidikan responden mayoritas lulusan SMA/SMK sebanyak 48,75%, disusul dengan Lulusan S1 sebanyak 40%, D4 sebesar 7,5%, dan D3 dengan jumlah 2,5%, S2 1,25%. Untuk kategori pekerjaan cukup bervariasi dengan jumlah paling banyak yakni sebagai mahasiswa sebesar 25% dan disusul dengan wiraswasta sebesar 13,75%.

Analisis data yang diperoleh berdasarkan hasil tes *Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada anggota laki-laki memiliki persentase sebesar 41,8% dengan tingkat stress “ringan”, 58,2% kategori “sedang” dan 0% pada kategori stress “berat”. Sedangkan pada anggota perempuan hasil *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan 28% pada kategori stress “ringan”, 56% “sedang” dan 16% pada kategori stress “berat”. Hasil tes tingkatan stress pada anggota Watanabe *fitness centre* ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Perceived Stress Scale (PSS-10) Laki-laki dan Perempuan

Data Tingkat Stress	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Ringan	41,8%	28%
Sedang	58,2%	56%
Berat	0%	16%

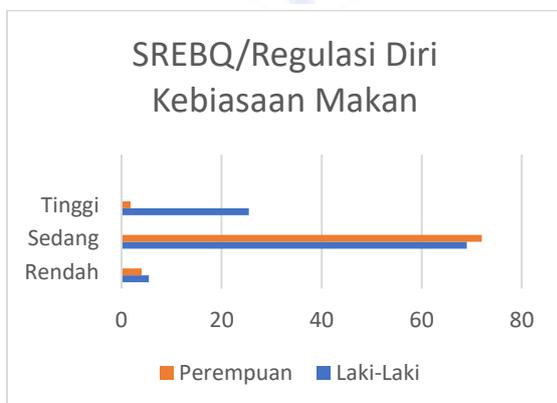


Gambar 1. Hasil Tingkat Stress Laki-laki dan Perempuan Anggota Watanabe Fitness Centre

Hasil analisis data berdasarkan hasil tes regulasi diri dan kebiasaan makan anggota laki-laki memiliki presentase sebesar 76,3% pada kategori “niat diet sehat”, dan pada kategori “tingkat keterampilan pengaturan diri makan” rendah (5,45%) sedang (69%) dan tinggi (25,45%). Sedangkan, berdasarkan hasil tes regulasi diri dan kebiasaan makan anggota perempuan memiliki persentase 84% pada “niat diet sehat” dan pada kategori “tingkat keterampilan pengaturan diri makan” rendah (4%), sedang (72%), dan tinggi (24%). Hasil tes regulasi diri kebiasaan makan pada member gym dan yoga dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Tes Kebiasaan Makan Laki-Laki dan Perempuan

Data	Laki-laki (%)	Perempuan (%)
Niat Diet Sehat	76,3%	84%
Tingkat Keterampilan Pengaturan diri makan		
Rendah	5,45%	4%
Sedang	69%	72%
Tinggi	25,45%	24%



Gambar 1. Hasil Tes Regulasi Diri Kebiasaan Makan

Pembahasan

Sampel dalam penelitian ini sejumlah 80 orang anggota watanabe fitness center, yang terdiri dari 50 laki-laki dan sisanya 25 perempuan. Anggota watanabe fitness center laki-laki mayoritas berada pada usia dewasa yakni 26 - 45 tahun dengan persentase 70%, diikuti dengan laki-laki berusia remaja 12-25 tahun sebanyak 27,5% dan sisanya lansia yakni berusia 46-65 tahun sebanyak 2,5%. Sedangkan anggota watanabe fitness center perempuan didominasi oleh perempuan dewasa berusia 26-45 tahun sebanyak 64%, sisanya remaja yakni berada pada usia 12-25 tahun sebanyak 36%, anggota fitness center watanabe perempuan tidak ada yang berada pada usia lansia.

American Psychiatric Association (2014) menyebutkan bahwa stress merupakan perasaan kewalahan, khawatir, tertekan, kelelahan atau merasa lesu. Oleh karena itu, *stress* dapat dialami pada semua individu, tanpa memandang jenis kelamin, lingkungan, dan kondisi tertentu. *Stress* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal misalnya pengalaman masa lalu, kepribadian individu dan juga kondisi lingkungan. *Stress* pada tingkat yang rendah dapat memiliki manfaat dengan mendorong perkembangan individu bahkan bisa bermanfaat untuk kesehatan. Sebaliknya, tingkat *stress* yang tinggi dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, dan sosial bagi seseorang (Astuti, 2020). Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga mempunyai pengaruh terhadap tingkat *stress* juga selaras dengan WHO yang menjelaskan dengan berolahraga secara teratur merupakan solusi yang tepat untuk mengelola *stress*. Beraktivitas fisik dapat mengurangi tingkat *stress* dan memiliki dampak positif pada tingkat depresi yang dialami oleh seseorang, demikian menurut Choen & Lim (2020). *Coping stress* merupakan istilah yang biasanya digunakan seseorang untuk mengendalikan serta menghadapi *stress*. Olahraga tidak hanya mempengaruhi tingkat *stress* yang dirasakan, tetapi lebih lanjut olahraga dapat mengurangi tanda-tanda kecemasan dan depresi (Pascoe, et al., 2020). Perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada beberapa penelitian menyatakan bawa jenis kelamin mempunyai pengaruh terhadap tingkat *stress* individu. Dari segi jenis kelamin, terlihat bahwa perempuan memiliki kecenderungan mengalami tingkat *stress* yang lebih tinggi daripada laki-laki (Nasrani, 2020).

Astari Kusuma wardani dalam Suryanti (2017) menyebutkan bahwa olahraga yang rutin dapat menyebabkan tubuh terasa lebih kuat terhadap stress, bahkan depresi, hal ini dikarenakan dengan melakukan olahraga pada takaran yang cukup dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Hormon ini berguna untuk memperbaiki suasana hati, dan membantu serta mencegah stress. Olah raga membantu dalam mengurangi *stress* ini terlihat pula pada penelitian ini dimana tingkat stress pada Anggota Watanabe *fitness centre* laki-laki dengan rentang usia 23-60 tahun. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stress pada perempuan anggota Watanabe *fitness centre* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hal ini ditunjukkan dari persentase tingkat stress berat perempuan 16%, dan anggota Watanabe *fitness centre* laki-laki dengan hasil stress berat 0%. Olahraga menjadi salah satu penyebab kecilnya angka stress yang dialami oleh anggota Watanabe *fitness centre*.

Hasil tes regulasi diri dan kebiasaan makan pada anggota Watanabe *fitness centre* dengan rentang usia 23-60 tahun pada laki-laki mendapatkan hasil rendah (5,45%), sedang (69%), dan tinggi (25,45%) Sedangkan pada perempuan rendah (4%), sedang (72%), dan tinggi (24%). Partisipasi dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga, merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi individu. Hal ini disebabkan oleh kemampuan olahraga untuk meningkatkan metabolisme tubuh, yang dapat mengakibatkan pembakaran energi cadangan berupa lemak menjadi kalori (Roring dalam Aisyah, 2021). Hasil penelitian menunjukkan olahraga dalam hal ini gym yang dilakukan di *fitness centre* membantu dalam menyeimbangkan kebiasaan makan melalui peningkatan kesadaran. Melalui olahraga pula lemak hasil dari konsumsi makanan dapat di cerna dan diolah menjadi energi dalam proses olahraga.

Selain olahraga, pola makan menjadi faktor yang penting bagi kesehatan dan estetika tubuh bagi individu. Penelitian di Kanada menyebutkan perilaku makan yang tidak baik dapat menambah status gizi dan akibat terjadinya obesitas (Azagba dan Sharaf, 2012). Perbedaan jenis kelamin pada orang dewasa juga mempengaruhi bagaimana kebiasaan makan mereka. Saufika dkk (2012) menyebutkan bahwa orang dewasa mempunyai kebiasaan makan 3 kali sehari pada laki-laki dan dua kali sehari pada

perempuan dewasa. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa perempuan dewasa cenderung mengkonsumsi camilan dan tidak mengkonsumsi makan malam. Selain itu makanan yang umumnya dikonsumsi oleh orang dewasa muda di Indonesia meliputi roti dan nasi, tempe dan tahu, daging ayam, serta ikan. Selain itu, martabak dan pisang goreng juga sering menjadi pilihan, sementara konsumsi makanan cepat saji cenderung tinggi, dan kecenderungan kurangnya konsumsi sayur dan buah (Kant dkk., 2013).

Dalam penelitian De Sá Resende et al., (2019) mengemukakan bahwa mungkin individu dalam melakukan olahraga mempunyai alasan lain selain estetika, seperti kualitas hidup, dan manfaat kesehatan, dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa prevalensi ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan melakukan aktivitas olahraga. Ketidakpuasan terhadap tubuh erat kaitannya dengan pola makan dan pola konsumsi hal ini selaras dengan penelitian ini bahwa, mayoritas atau pada laki-laki 76,3% dan perempuan 84% berniat melakukan diet sehat dan mengontrol pola makan yang lebih baik. Dalam pelaksanaan diet sehat makanan yang dikonsumsi menjadi poin penting dalam keberhasilan diet yang dilakukan seseorang, karena kualitas diet pada orang dewasa dipengaruhi oleh ketersediaan dan pemilihan terhadap pangan (Muslihin dkk, 2013). Keragaman makanan merupakan aspek penting dari diet yang sehat dan seimbang (Ruel, 2013, Darmawan, 2022)

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan oleh peneliti tingkat stress pada anggota usia 23-60 tahun laki-laki memiliki persentase sebesar 41,8% dengan tingkat stress “ringan”, 58,2% kategori “sedang” dan 0% pada kategori stress “berat”. Sedangkan pada anggota perempuan hasil *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan 28% pada kategori stress “ringan”, 56% “sedang” dan 16% pada kategori stress “berat”. Regulasi diri kebiasaan makan rentang usia 23-60 tahun pada laki-laki mendapatkan hasil rendah (5,45%), sedang (69%), dan tinggi (25,45%) Sedangkan pada perempuan rendah (4%), sedang (72%), dan tinggi (24%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disarankan bagi perempuan yang

mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki berdasarkan hasil tingkat stress anggota yang dilakukan pada penelitian ini, sebaiknya untuk rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga dengan melakukannya 2-3 hari dalam seminggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Asadi, J. N. (2014). Perceived Stress And Eating Habits Among Medical Students. *Medicine And Pharmaceutical Sciences*, 4(Jun), 81–90.
- Andalasari, R., & Berbudi BL, A. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179–191. <https://doi.org/10.32668/Jitek.V5i2.11>
- Astuti, R. D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2021). Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. In *Proceeding National Conference PKM Center Sebelas Maret University* (Vol. 1, Issue 1, Pp. 245–248). <https://103.23.224.239/pkmcenter/article/view/51364>
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Darmawan, M. S., & Irawan, R. J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 14, 1-6.
- Elliott, L. D., Wilson, O. W. A., Holland, K. E., & Bopp, M. (2021). Using Exercise As A Stress Management Technique During The COVID-19 Pandemic: The Differences Between Men And Women In College. *International Journal Of Exercise Science*, 14(5), 1234–1246.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress And Eating Behaviours In Healthy Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Khoiroh, Z. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren A.P.I Masykur Jombor*. 117.
- Kliemann, N., Wardle, J., Johnson, F., & Croker, H. (2016). Reliability And Validity Of A Revised Version Of The General Nutrition Knowledge Questionnaire. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 70(10), 1174–1180. <https://doi.org/10.1038/Ejcn.2016.87>
- Kliemann, Nathalie, Beeken, R. J., Wardle, J., & Johnson, F. (2016). Development And Validation Of The Self-Regulation Of Eating Behaviour Questionnaire For Adults. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12966-016-0414-6>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/Bpsi.11224>
- Nopela, S. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 4–5. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5896%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5896/1/SAWITRI>
- NOPELA_1910301219_S1 FISIOTERAPI ANVULLEN_NASPUB - Sawitri Nopela.Pdf
- Prasasti, H. P. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan Keluarga Terhadap Status Gizi Anak Di Sdn Babak Sari - Kecamatan Dukun - Kabupaten Gresik (Studi Kasus). *Jurnal Tata Boga*, 8(1), 119–125.
- Pujiati. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. 8
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress Assessment And Development Of A Primary Care Of Psychology Service. *International Journal Of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.
- Suharya, F. (2015). *Hubungan Strategi Penanggulangan Stres Terhadap Derajat Stres Pada Guru Sma Bersertifikasi Di Sman 10 Padang Yang Mengambil Tambahan Jam Mengajar Di Sekolah Menengah Swasta*. 10.
- Sumarna, U., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2018). *Bahaya Kerja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. (1st Ed.). Penerbit Deepublish