ARTIKEL RISET
URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2843

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Tingkat Stres, dan Status Gizi Pedagang Wanita Pada Era *New Normal* di Pasar Umum Gianyar

Ni Made Widya Adnyani[1,K], Dr. Ni Nengah Ariati, SST. M.Erg[1], Ni Made Yuni Gumala, SKM. M.Kes[1]
[1]Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
email Penulis Korespondensi ([K]): widya3324@gmail.com

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, there was a new term in society called New Normal. New Normal is an adaptation to new habits, which means carrying out activities by implementing health protocols. One of the things that can be caused by Covid-19 is stress on traders due to a decrease in the number of buyers. 80% of respondents had symptoms of post-traumatic stress due to experiencing or witnessing unpleasant events related to Covid-19. Stress can lead to emotional eating, emotional eating will affect consumption levels and nutritional status of female traders. Female traders must pay attention to stress levels, energy consumption levels, and nutritional status that can be measured with weight and height. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels, energy consumption levels, and the nutritional status of female traders in the new normal era at the Gianyar public market. This type of observational research with a cross sectional design using a purposive sampling technique with a total of 94 people. Data collected by interview method and taking measurements. Data is presented with frequency tables and cross tables. The results of the Rank Spearman test showed that there was no significant relationship between stress levels and energy consumption levels (p= 0,215) and there was a significant relationship between energy consumption levels and nutritional status (p= 0,001).

Keywords: Covid-19; New Normal; Stress; Energy; Nutritional Status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sejak bulan Maret 2020 Indonesia dihebohkan dengan salah satu fenomena yaitu pandemi *Covid-19*. Pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (*Covid-19*) ini diumumkan oleh WHO (*World Health Organization*) pertama kali pada tanggal 11 Maret 2020. Di Indonesia sendiri diumumkan terdampak virus *Covid-19* oleh Presiden Joko Widodo pada 2 Maret 2020 dan menyebutnya sebagai bencana. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) secara khusus juga menyebutkan bahwa *Covid-19* sebagai bencanan non alam (*non natural disaster*) dengan skala cakupan nasional. Penyebaran dan peningkatan jumlah kasus positif *Covid-19* terjadi dengan waktu yang sangat cepat danberdampak pada penurunan perekonomian Indonesia [(1)].

Stres, kecemasan, dan depresi yang berakibat pada tingkat emosi yang meningkat telah dilaporkan di seluruh dunia selama pandemi Penyakit *Coronavirus* 2019 (*COVID-19*). Pada Januari 2020, satu minggu setelah wabah *COVID-19* awal di Wuhan, Cina, survei nasional menunjukkan bahwa lebih dari 35% orang Cina mengalami tekanan traumatik terkait *COVID-19*. Tak lama kemudian, Amerika Serikat (AS) menghadapi wabah *COVID-19*-nya sendiri dan mengumumkan keadaan darurat pada bulan Maret. Pada bulan April, sebuah survei nasional orang dewasa AS melaporkan bahwa 13,6% memiliki gejala yang berhubungan dengan tekanan psikologis yang serius;

tiga kali lebih tinggi dibandingkan tahun 2018. Demikian juga, masalah kesehatan mental terkait *COVID-19* seperti depresi, kecemasan, dan gejala gangguan stres pascatrauma lazim di kalangan dewasa muda AS, masing-masing mempengaruhi 43%, 45%, dan 31% dari populasi ini [(2)].

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei pada masyarakat mengenai kesehatan mental melalui swa periksa yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebesar 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait *Covid-19*. Gejala stres pasca trauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pasca trauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pasca trauma psikologi ringan dialami 2% responden, dan 19% responden tidak ada gejala [(3)].

Berdasarkan jurnal penelitian tentang konsumsi pangan penduduk usia produktif pada masa pandemi *Covid-19* diperoleh data, terdapat 37,6% responden yang mengalami peningkatan konsumsi makanan utama dengan mayoritas jumlah konsumsi 1-3 porsi/hari. Hasil ini sejalan dengan studi yang menyebutkan lebih dari separuh jumlah responden mengalami peningkatan frekuensi makan utama sebanyak 3x/hari selama pandemi *Covid-19*. Selanjutnya, didapatkan peningkatan konsumsi makanan selingan yang dialami 49,6% responden dengan frekuensi paling umum 1-3 porsi/hari (57,9%). Hasil ini sejalan dengan studi terhadap penduduk usia produktif di Samarinda yang menunjukkan 43,75% responden mengalami peningkatan konsumsi makanan selingan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan [(4)].

Asupan makanan energi dan lemak meningkat di bawah kondisi stres dan preferensi yang dipicu stres untuk "makanan yang menenangkan" yang mengandung gula tambahan dan lemak padat dalam jumlah tinggi adalah umum. Hubungan positif antara stres dan asupan soda, makanan ringan asin, kue manis, dan makanan cepat saji adalah umum. Demikian pula, hubungan negatif antara stres dan asupan buah dan sayuran segar telah dibuktikan. Penelitian awal selama pandemi COVID-19 menunjukkan perubahan perilaku diet dan pilihan makanan konsumsi pasta, tepung, dan makanan beku meningkat, sementara konsumsi makanan segar menurun [(2)].

Orang yang mengalami *emotional eating* menunjukkan adanya asupan makanan ringan manis, berlemak, dan asin yang lebih besar. Studi telah menunjukkan bahwa *emotional eating* berhubungan positif dengan indeks massa tubuh, stres, dan depresi. Dalam sebagian besar penelitian, perempuan lebih dipengaruhi oleh makan emosional, yang menyebabkan kenaikan berat badan lebih besar dibandingkan laki-laki [(2)].

Permasalahan status gizi pada orang dewasa cenderung mengarah pada obesitas. Overweight dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak berlebih. Prevalensi overweightpada orang dewasa semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas yakni 8,6% (Riskesdas, 2007), 11,5% (Riskesdas, 2013) dan 13,6 % (Riskesdas, 2018). Sedangkan prevalensi obesitas pada orang dewasa juga semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas yakni 10,5% (Riskesdas, 2007), 14,8% (Riskesdas, 2013) dan 21,8%[(5)].

Pada masa pandemi *Covid-19*, ada istilah baru di masyarakat yang disebut *New Normal. New Normal* merupakan adaptasi kebiasaan baru, artinya beraktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menghindari kerumanan dan lain-lain). Pada prinsipnya, new normal adalah fase di mana publik diperbolehkan untuk kembali beraktivitas dengan sejumlah protokol kesehatan. Hal ini diberlakukan guna medukung perekonomian aktif kembali seperti semula, maka new normal menjadi peluang bagi perekonomian untuk bangkit kembali [(6)].

Pasar Umum Gianyar sudah beroperasi sejak diresmikan pada tahun 2021. Namun, pada tahun 2022 banyak pedagang yang meninggalkan Pasar Umum Gianyar karena sepi pembeli, pada tahun 2023 pasar sudah mulai diisi kembali oleh pedagang, namun jumlah pembeli yang datang tidak sebanyak sebelum pandemi *Covid-19* dan sebelum pasar direvitalisasi. Banyak pedagang yang mengeluhkan kurangnya pembeli dan pendapatannya yang menurun karena banyak pembeli sudah menemukan alternatif lain untuk berbelanja selama masa pandemi *Covid-19, New Normal*, dan revitalisasi pasar.

Selain itu, diberhentikannya retribusi pedagang pada tahun 2023 juga menjadi masalah bagi pedagang untuk melanjutkan berjualan di Pasar Umum Gianyar ditengah pendapatannya yang tidak sebanyak sebelumnya. Hal tersebut dapat menjadi *stressor* bagi pedagang. Stres yang dialami para pedagang waniita tersebut dapat mempengaruhi kebiasaan makannya yang akan berdampak pada

asupan energi dan status gizinya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat konsumsi energi tingkat stres, dan status gizi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, tingkat konsumsi energi, dan status gizi pedagang wanita pada era *new normal* di Pasar Umum Gianyar. Tujuan khusus penelitian ini yaitu menentukan status gizi, mengidentifikasi tingkat stres, menghitung tingkat konsumsi energi pedagang wanita, serta menganalisis hubungan tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi dan hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi pedagang wanita.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan di Pasar Umum Gianyar tanggal 21 Februari-7 Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar saat periode pengumpulan data. Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang memiliki kriteria inklusi yaitu: pedagang berjenis kelamin perempuan berusia 15-59 tahun, tidak sedang mengalami sakit, tidak sedang menstruasi, tidak sedang hamil, bersedia menjadi sampel dan dapat diukur berat badan dan tinggi badannya. Besar sampel dihitung menggunakan rumus dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 94 orang. Teknik sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Setelah didapatkan sampel yang memenuhi kriteria inklusi, selanjutnya pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan cara undian.

Data yang dikumpulkan adalah data primer meliputi data identitas sampel (nama, umur, agama, alamat, dan penghasilan) yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner, data antropometri (berat badan dan tinggi badan) yang diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan menggunakan timbangan injak dan sekaligus pengukur tinggi badan. Data sekunder yang dikumpulkan meliputi gambaran umur Pasar Gianyar dan jumlah pedagang yang berjualan disana. Data dikumpulkan oleh peneliti dan dibantu oleh enumerator yang merupakan mahasiswa tingkat IV jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah diberikan pelatihan sebelumnya. Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengolahan dan analisis data yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel serta hubungan antar variabel.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

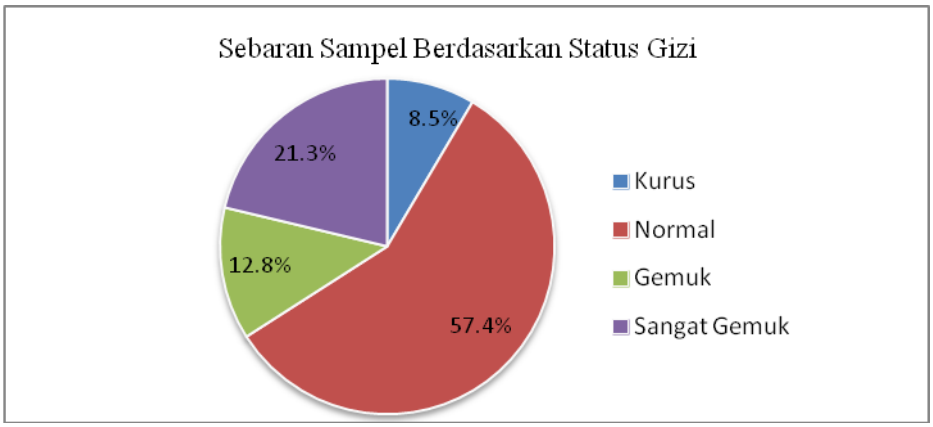
Tabel. 1
Sebaran Karateristik Sampel

Kategori	Variabel	f	%
Usia			
	20-39	41	43,6
	40-59	53	56,4
	Total	**94**	**100,0**
Agama			
	Hindu	84	89,4
	Islam	7	7,4
	Kristen	3	3,2
	Total	**94**	**100,0**
Penghasilan			
	Di bawah UMK (Rp. 2.837.680)	84	89,4
	Di atas UMK (Rp. 2.837.680)	10	10,6
	Total	**94**	**100,0**

Tabel 1 menunjukkan dari 94 sampel. Berdasarkan sebaran usia, sebagian besar sampel termasuk kelompok usia 40-59 tahun sebanyak 53 sampel (56,4%). Karakteristik berdasarkan agama yaitu sebagian besar sampel 84 sampel (89,4%) beragama Hindu. Berdasarkan jumlah penghasilan, sebagian besar sampel memiliki penghasilan di bawah UMK (Upah Minimum Kabupaten) yaitu 84 sampel (89,4%).

Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian berdasarkan Variabel Penelitian

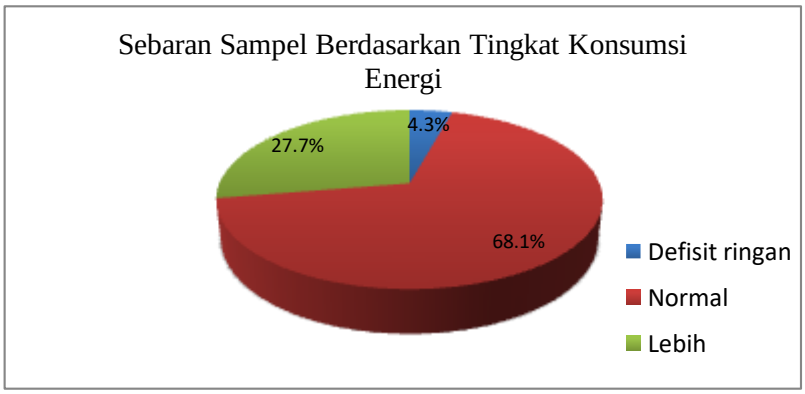
A. Status Gizi



Gambar. 1 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Gambar 1 menunjukkan sebaran sampel berdasarkan Status Gizi, sebagian besar dengan status gizi normal sebanyak 54 sampel (57,4%), sedangkan frekuensi terkecil sebanyak 8 sampel (8,5%) dengan status gizi kurus, serta tidak ada sampel dengan status gizi sangat kurus. Nilai maksimum dari IMT yaitu 35,88 dan nilai minimum IMT yaitu 17,01, dengan nilai rata-rata 23,79 (SD = 3,99).

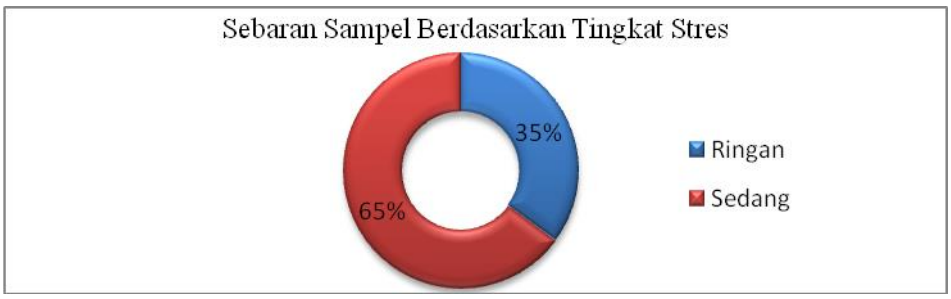
B. Tingkat Konsumsi Energi



Gambar. 2 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Gambar 2 menunjukkan tingkat konsumsi energi, sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal yaitu sebanyak 64 sampel (68,1%), sedangkan frekuensi terkecil yaitu 4 sampel (4,3%) memiliki tingkat konsumsi energi defisit ringan, serta tidak ada sampel yang memiliki tinkat konsumsi energi defisit sedang dan berat. Nilai maksimum dari tingkat konsumsi energi yaitu 128,02% dan nilai minimum tingkat konsumsi energi yaitu 83,88%, dengan nilai rata-rata 107,80% (SD = 10,86).

C. Tingkat Stres



Gambar. 3 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Stres

Gambar 3 menunjukkan tingkat stress, sebagian besar memiliki tingkat stres sedang yakni sebanyak 61 sampel (64,9%) dan tidak ada sampel dengan kategori stres berat. Nilai maksimum dari tingkat stres yaitu 26 dan nilai minimum tingkat stres yaitu 10, dengan nilai rata-rata 17,23 (SD = 4,47).

Hasil Analisis Data

A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Konsumsi Energi

Tabel. 2
Sebaran Tingkat Konsumsi Energi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Tingkat Konsumsi Energi						Total		*p value*	r
	Defisit Ringan		Normal		Lebih					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	0	0,0	28	43,8	5	19,2	33	35,1		
Sedang	4	100,0	36	56,3	21	80,8	61	64,9	0,215	0,129
Jumlah	**4**	**100,0**	**64**	**100,0**	**26**	**100,0**	**94**	**100,0**		

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 33 sampel dengan tingkat stress tergolong ringan, sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal 28 sampel (84,4%) dan dari 61 sampel dengan tingkat stress sedang, sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal 36 sampel (59,0%) dan tingkat konsumsi energi lebih 21 sampel (34,4%).

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi dengan uji rank spearman didapatkan nilai *p* (*sig.2 tailed*) sebesar 0,215 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu 0,129 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi, namun arah hubungannya searah tapi dengan korelasi yang sangat lemah.

B. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi

Tabel. 3
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi								Total		*p value*	r
	Kurus		Normal		Gemuk		Sangat Gemuk					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Defisit Ringan	4	50,0	0,0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	4,3		
Normal	4	50,0	54	100,0	3	25,0	3	15,0	64	68,1	0,001	0,605
Lebih	0	0,0	0	0,0	9	75,0	17	85,0	26	27,7		
Jumlah	**8**	**100,0**	**54**	**100,0**	**12**	**100,0**	**20**	**100,0**	**94**	**100,0**		

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 4 sampel dengan tingkat konsumsi energi defisit ringan semua memiliki status gizi kurus 4 sampel (100%), dari 64 sampel dengan tingkat konsumsi energi normal, sebagian besar memiliki status gizi normal 54 sampel (84,3%), dan dari 26 sampel dengan tingkat konsumsi energi lebih, sebagian besar memiliki status gizi sangat gemuk 17 sampel (65,39%) dan gemuk 9 sampel (34,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan uji rank spearman didapatkan nilai *p* (*sig.2 tailed*) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu 0,605 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang kuat dan searah antara konsumsi energi dengan status gizi, yang artinya bila tingkat konsumsi energi bertambah maka status gizi akan meningkat juga, begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut tingkat stres, enam puluh satu orang (64,9%) ditemukan memiliki tingkat stres sedang dan tiga puluh tiga orang (35,1%) dari sampel memiliki tingkat stres ringan. Stres sering menyebabkan terjadinya suatu penyakit. Efek kumulatif dari stress sering kali memiliki dampak yang sangat merugikan kesehatan individu di masa dewasa menengah. Stress dapat menimbulkan penyakit seperti yang menyangkut sistem kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. Ketika seseorang dalam kondisi stress, virus atau bakteri cenderung memperbanyak diri dan menyebabkan penyakit. Stres dan emosi-emosi negatif dapat mempengaruhi perkembangan dan rangkaian penyakit cardiovascular dengan cara mengubah proses-proses fisiologis yang mendasarinya. Sebagai contoh, orang yang hidup dalam kondisi stres yang kronis memiliki kecenderungan lebih besar untuk merokok, mulai makan secara berlebihan, dan tidak berolahraga (Dewi, 2018).

Ketika stres, lever akan menghasilkan gula darah (glukosa) yang biasanya bisa meningkatkan energi. Gula darah yang tak terpakai akan kembali diserap oleh tubuh. Bahayanya, jika mengalami stres berkepanjangan, tubuh tidak mampu lagi menyimpan glukosa yang berlebih. Yang mengakibatkan seseorang dapat mengalami peningkatan risiko penyakit diabetes tipe 2. Di sisi lain, aliran hormon, pernapasan cepat, dan peningkatan denyut jantung juga dapat mengganggu sistem pencernaan. Kemungkinan besar mengalami mulas atau refluks asam karena peningkatan asam lambung. Stres juga dapat mempengaruhi cara makanan bergerak ke seluruh tubuh, yang menyebabkan diare, sembelit, mual, muntah, atau sakit perut (Adrian, 2020).

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut tingkat konsumsi energi, enam puluh empat orang (69,1%) ditemukan memiliki tingkat konsumsi energi normal, dua puluh enam orang (27,7%) memiliki tingkat konsumsi energi lebih, dan empat orang (4,3%) memiliki tingkat konsumsi energi defisit ringan. Mengonsumsi makanan tinggi energi diluar batas wajar dapat berisiko mengalami obesitas atau kegemukan. Wanita yang mengonsumsi makanan dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada wanita yang mengonsumsi asupan energi makanan yang rendah Pamelia, (2018).

Berdasarkan penelitian di Inggris, mengonsumsi makanan yang memiliki kadar energi tinggi menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Kegemukan atau obesitas disebabkan karena gizi lebih pada tubuh. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu (Pamelia, 2018).

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut status gizi, lima puluh empat orang (57,4%) ditemukan memiliki status gizi normal, dua puluh orang (21,3%) memiliki status gizi sangat gemuk, dua belas orang (12,8%) memiliki status gizi gemuk, dan delapan orang (8,5%) memiliki status gizi kurus. Kelebihan berat badan pada wanita mengakibatkan banyak masalah kesehatan yang terbilang serius. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam *The Journal of the American Board of Family Medicine* menyebutkan bahwa obesitas meningkatkan risiko relatif diabetes dan penyakit arteri koroner pada wanita. Selain itu, wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung bawah dan osteoarthritis lutut (Fadli, 2022).

Masih dalam studi yang sama, obesitas turut berdampak negatif pada kontrasepsi dan kesuburan. Wanita yang lebih gemuk memiliki risiko lebih tinggi untuk beberapa jenis kanker, termasuk kanker endometrium, kanker serviks, kanker payudara, dan kanker ovarium. Sementara itu, studi lainnya yang diterbitkan dalam *International Journal of Obesity* menyebutkan, obesitas dapat berdampak buruk pada kesehatan di setiap tahap siklus hidup wanita. Obesitas pada wanita muda berdampak pada kesehatan psikososial dan seiring bertambahnya usia dan menjadi orang tua, masalah kesehatan ini juga berdampak pada kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, obesitas juga menimbulkan sejumlah risiko serius selama kehamilan. Lalu, pada wanita yang lebih tua, obesitas dikaitkan dengan munculnya sejumlah penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular serta peningkatan risiko untuk hampir semua jenis kanker. Semakin banyak bukti bahwa obesitas merupakan faktor risiko independen untuk demensia dan penyakit Alzheimer (Fadli, 2022).

Untuk menghubungkan dua variabel yaitu tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi menggunakan analisa uji rank spearman didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi pada pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar. Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi dapat disebabkan karena stres bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi konsumsi makanan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Defie dkk, (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan asupan energi dengan nilai p value = 0,120. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan kemampuan seseoarang dalam menghadapi stres dan mengurangi serta menghindari efek stres yang dapat muncul. Kemampuan ini dianggap sebagai strategi yang bergantung pada karakteristik psiko-fisik individu yang berkaitan dengan *coping stress* yang biasa digunakan pada saat menghadapi situasi yang sulit.

Untuk menghubungkan dua variabel yaitu tingkat konsumsi energi dengan status gizi menggunakan analisa uji rank spearman didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar. Adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dapat disebabkan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan pedagang. Pedagang dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk cenderung memiliki kebiasaan makan tinggi kalori dengan frekuensi makan 3-4 kali sehari, sedangkan pedagang dengan status gizi kurus memiliki kebiasaan makan rendah kalori dengan frekuensi makan utama hanya 1-2 kali sehari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh {Rohimah (2019)} yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai p value = 0,016. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koryaningsih, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai p value = 0,038. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi yang mengakibatkan pertambahan berat badan. Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat pertambahan berat badan Koryaningsih, (2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang didapatkan yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar dengan nilai (p = 0,215). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar dengan nilai (p = 0,001). Saran yang dapat diberikan bagi pedagang dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk disarankan untuk mulai melakukan pola hidup sehat serta bagi pedagang wanita dengan tingkat stres sedang disarankan untuk mempelajari cara mengelola stres yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Taufik, dkk. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Bisnis dan Eksistensi Platform Online. Dapat diakses pada : http://ejurnal.stieipwija.ac.id/index.php/jpw/article/view/389/0
2. Shen dkk. 2020. A Humanities-Based Explanation or the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. Dapat diakses pada : https://www.mdpi.com/2072-6643/12/9/2712
3. Ridlo, I. A. 2020. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*. Dapat diakses pada : https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171
4. Noviasty, R. and Susanto, R. 2020. Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi selama Masa Pandemi *COVID-19*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman.
5. Kementrian Kesehatan. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar. Dapat diakses pada : https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

6. Irawati, Theresia. 2020. Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru. Dapat diakses pada : https://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru
7. Adrian, Kevin. 2020. Kenali Gejala Stres dan Berbagai Masalah Kesehatan yang Mengintai. Alodokter. Dapat diakses pada : https://www.alodokter.com/sering-alami-gejala-stress-waspadai-penyakit-ini
8. Defie, dkk. 2018. Hubungan Tingkat Stres, Perilaku Merokok, dan Asupan Energi Pada Mahasiswa. Dapat diakses pada : https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/20694
9. Dewi, dkk. 2018. Stress Kerja. Semarang University Press. Dapat diakses pada : https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-STRESS-KERJA.pdf
10. Fadli, Rizal. 2022. Pola Hidup Sehat Untuk Cegah Obesitas Bagi Wanita. Dapat diakses pada : https://www.halodoc.com/artikel/pola-hidup-sehat-untuk-cegah-obesitas-bagi-wanita
11. Koryaningsih, dkk. 2019. Hubungan Aantara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Buruh Perempuan. Dapat diakses pada : http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/99
12. Pamelia, Icha. 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Dampaknya Bagi Kesehatan. Universitas Airlangga. Dapat diakses pada : https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459
13. Rohimah, dkk. 2019. Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'Urrohman Jember. Dapat diakses pada : https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/92072