

HUBUNGAN KEJADIAN STRES DENGAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* PADA DEWASA MUDA : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Zahra Hanum Siti Aliefah¹, Ani Margawati¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹, Fillah Fithra Dieny¹
Email: zahrahstalieyah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian stres di dunia mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan prevalensi tertinggi terjadi pada dewasa, khususnya dewasa muda akibat *Quarter-Life Crisis* (QLC). Stres dapat menyebabkan dampak negatif yang menurunkan kualitas hidup, seperti menyebabkan perubahan pola dan peningkatan konsumsi makanan tidak sehat akibat *over-eating* maupun *emotional eating*. Makanan tidak sehat yang dikonsumsi dalam kondisi ini umumnya merupakan makanan dengan palatabilitas dan aksesibilitas tinggi, yang mana keduanya merupakan karakteristik dari *Ultra-Processed Food* (UPF).

Tujuan: Mengkaji penelitian terkini terkait hubungan kejadian stres dengan konsumsi UPF pada dewasa muda.

Metode: *Skrining* artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang diterbitkan 10 tahun terakhir dilakukan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan pada database Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect dengan mengacu pada kriteria inklusi serta alur PRISMA. Jurnal kemudian dinilai kualitasnya menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools dan akreditasi SINTA, setelahnya didapatkan 16 jurnal yang kemudian diekstraksi temuan pentingnya.

Hasil: Stres pada dewasa muda memiliki prevalensi yang tinggi, dimana responden wanita dan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres paling tinggi. Jenis UPF yang dikonsumsi adalah *sugar-sweetened beverages* (SSB), *fast food* dan *snack* manis serta asin. Faktor lainnya yang berkaitan dengan konsumsi UPF dan mempengaruhi hubungan antara stres dengan konsumsi UPF adalah usia dan jenis kelamin, dimana subjek dengan usia lebih tua cenderung mengalami stres yang lebih berat dan wanita lebih berpotensi melakukan *over-eating* serta mengonsumsi *comfort food* ketika mengalami stres.

Simpulan: Kejadian stres dan konsumsi UPF memiliki hubungan signifikan dengan korelasi positif yang signifikansinya dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi usia serta jenis kelamin. Hubungan kedua variabel tersebut menegaskan mengenai pentingnya pengelolaan stres yang baik serta pentingnya menerapkan pola konsumsi yang sehat bahkan dalam kondisi stres.

Kata Kunci: dewasa muda, stres, *ultra-processed food*

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

ASSOCIATION OF STRESS AND ULTRA-PROCESSED FOOD INTAKE IN YOUNG ADULT : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Zahra Hanum Siti Aliefah¹, Ani Margawati¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹, Fillah Fithra Dieny¹
Email: zahrahstaliefah@gmail.com

ABSTRACT

Background: The incidence of stress in the world is increasing every year with the highest prevalence occurring in adults, especially young adults due to Quarter-Life Crisis (QLC). Stress can cause negative impacts that reduce the quality of life, such as causing changes in dietary patterns and increased consumption of unhealthy food due to over-eating or emotional eating. Unhealthy foods consumed in this condition are generally foods with high palatability and accessibility, and those are the characteristics of Ultra-Processed Food (UPF).

Objective: The purpose of this literature study was to review the latest researches related to stress with UPF intake in young adult.

Method: Article screening with Indonesian and English language that published in the last 10 years was carried out using keywords that had been determined in databases such as Google Scholar, PubMed and ScienceDirect by considering inclusion criteria and PRISMA flow. The quality of the journals was then assessed using Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools and SINTA accreditation, which 16 journals were obtained and important findings from those journals were extracted.

Results: Stress in young adults has a high prevalence, where female respondents and final year students have the highest stress level. The types of UPF consumed are sugar-sweetened beverages (SSB), fast food and sweet and salty snacks. Other factors related to UPF consumption and influencing the relationship between stress and UPF consumption are age and sex, where older subjects tend to experience greater stress and women have more potential for over-eating and consuming comfort food when experiencing stress.

Conclusion: Stress and UPF intake are significantly associated and have a positive correlation whose significance can be influenced by age and sex as predisposing factors. The relationship between variables listed emphasized the importance of stress management and implementing healthy consumption patterns even in stressful conditions.

Keywords: young adult, stress, ultra-processed food

¹Nutrition Science Departement, Medical Faculty Diponegoro University