

TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI REMAJA KELAS X SMK KESEHATAN KH MOCH ILYAS RUHIYAT

Stres levels with nutritional status in adolescents class X SMK Kesehatan Moch Ilyas Ruhayat

Irna Herawati Adinata, Iseu Siti Aisyah, Taufiq Firdaus Al Ghifari Atmadja*
Program Studi Gizi, Universitas Siliwangi
Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kecamatan Tawang, 46115

*Korespondensi: taufiq.firdaus@unsil.ac.id

ABSTRACT

Nutritional status is a balance between nutrient intake and the need for metabolism in the body. Stress is a response to an inability to do something and can affect eating behavior so that it will eventually affect nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and nutritional status of grade X students at SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhayat in 2022. The design of this study used a cross-sectional design with analytical observational methods. Data analysis was carried out by analysis using the Spearman Rank test. The sampling technique in this study was total sampling with a total of 58 students. Stress data was measured using a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire and nutritional status data was measured using a microtoise with an accuracy of 0.1 cm and an Electric Digital Scale with an accuracy of 0.1 kg. The results of this study indicate that there is a relationship between stress levels and the nutritional status of students of class X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhayat in 2022 (p-value 0.037)

Keywords: *adolescents, nutritional status, stress levels.*

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan yang seimbang antara asupan makanan dengan kebutuhan yang akan digunakan tubuh untuk proses metabolisme. Stres merupakan respon terhadap ketidakmampuan dalam suatu hal dan dapat mempengaruhi perilaku makan sehingga akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhayat tahun 2022. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode observasional analitik. Analisis data dilakukan dengan analisis menggunakan uji Spearman Rank. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 58 orang siswa. Data stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan data status gizi diukur menggunakan *Microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm dan *Electric Digital Scale* dengan ketelitian 0,1 kg. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhayat tahun 2022 (*p-value* 0.037).

Kata kunci: remaja, status gizi, tingkat stres

PENDAHULUAN

Status gizi menurut tingkatan usia lebih dari 10 tahun di provinsi Jawa Barat tahun 2018, menunjukkan status gizi kurus sebanyak 9,2% untuk status gizi normal sebanyak 54,1% kemudian untuk status gizi dengan berat badan berlebih sebanyak 13,7% dan 23% untuk status gizi obesitas [1]. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kebiasaan makan yang salah, kurangnya pengetahuan terkait gizi, berlebihan dalam menyukai makanan tertentu hal tersebut terjadi karena masa remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun [2]. Data status gizi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya untuk kelas X SLTA yaitu 182 orang status gizi sangat kurus, 683 orang status gizi kurus, 1604 orang status gizi gemuk dan 163 orang obesitas (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2021). Data tersebut merupakan data status gizi yang diperoleh dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh 40 puskesmas kepada 40 sekolah SLTA sederajat di daerah Kabupaten Tasikmalaya.

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan stres yang dialami melalui strategi koping stres yang diambil salah satunya dengan konsumsi makanan. Stres merupakan respon seseorang terhadap suatu hal yang menjadi beban atau sesuatu yang mengancam. Dilihat dari segi psikologis stres dapat menyebabkan adanya perubahan perilaku. Cara koping stres pada setiap individu berbeda salah satunya dengan perilaku makan, seperti adanya peningkatan asupan makanan atau bahkan menjadi tidak ada nafsu makan. Tingkat keparahan stres dapat mempengaruhi pada pola makan yang tidak normal sehingga dapat terjadi gangguan makan, gangguan makan yang dialami seseorang akan berakibat pada timbulnya masalah gizi [3].

Faktor mental dan emosional sering tidak diperhatikan hal ini menyebabkan remaja hanya sehat fisiknya saja, namun secara psikologis remaja rentan mengalami stress. Angka kejadian gangguan mental dan emosional pada usia > 15 tahun di provinsi Jawa Barat adalah 12,1% atau 130,528 orang, berdasarkan karakteristik usia 15 – 24 tahun sebesar 10% atau 157,695 orang, berdasarkan jenis kelamin untuk laki-laki sebanyak 7,6% dan perempuan sebanyak 12,1% dan menurut tingkatan pendidikan SLTA sebanyak 8% atau

202,438 orang [4].

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada siswa sebanyak 10 orang, 6 dari 10 orang tersebut memiliki masalah seputar pendidikan, hubungan pertemanan, orang tua, keuangan dan permasalahan dengan lawan jenis. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu wali kelas didapatkan informasi bahwa beberapa orang dari muridnya mengalami tanda-tanda stres diantaranya murung, tidak memiliki teman, tidak fokus dalam belajar, cemas dan tidak bersemangat. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan hidup yang dialami, baik itu dari lingkungan sekolah, rumah maupun lingkungan masyarakat, jika orang tersebut tidak dapat menyesuaikan diri maka timbul gangguan contohnya adanya gangguan makan. Penelitian yang dilakukan Masdar *et al.* (2016) di SMU Methodist-8 Medan menyatakan bahwa stres memiliki hubungan dengan status gizi melalui kecukupan asupan energi dan protein. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan status gizi remaja di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode observasional analitik. Penelitian dilakukan di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat pada bulan Juli 2022. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 58 orang siswa. Data stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan data status gizi diukur menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm dan *Electric Digital Scale* dengan ketelitian 0,1 kg. Analisis data dilakukan dengan analisis menggunakan Uji *Spearman Rank*.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya dengan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X tahun 2022. SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat merupakan Sekolah Menengah Kejuruan dengan akreditasi A. SMK ini memiliki dua jurusan yaitu jurusan farmasi dan keperawatan. Tahun 2022 jumlah siswa

terdaftar adalah 367 orang. Penelitian ini dilakukan pada kelas X yang berjumlah 58 orang siswa.

Fasilitas lain yang dimiliki sekolah ini adalah kantin yang berada didalam lingkungan sekolah, untuk siswa bisa membeli makanan di dalam lingkungan kantin sekolah bisa juga di luar lingkungan sekolah karena di area luar sekolah banyak pedagang kaki lima yang berjualan. Makanan yang dijual di kantin sekolah maupun diluar sekolah merupakan jajanan yang digoreng, minuman yang berwarna, *soft drink*, dan konsumsi *fast food*. Hal ini memungkinkan kebutuhan tubuhnya tidak terpenuhi karena mereka tidak memenuhi aturan pemenuhan kebutuhan gizi, mereka memiliki pemikiran asal makanan yang dimakan enak dan murah mereka akan memilih jajanan tersebut sehingga dapat dikatakan mereka asal makan saja tanpa memperhatikan apakah bisa mencukupi kebutuhan gizi nya atau tidak. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fiskasari *et al.* (2020) bahwa banyak remaja hanya mementingkan perut kenyang dan makanannya enak saja.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	12.1
Perempuan	51	87.9
Usia		
15	13	22.4
16	35	60.3
17	10	17.2
Jurusan		
Farmasi	35	60.3
Keperawatan	23	39.7
Tingkat Depresi		
Normal	35	60.3
Stress Ringan	11	19.0
Stres Sedang	10	17.2
Stres Berat	1	1.7
Sangat Berat	1	1.7
Tingkat Anxiety		
Normal	37	63.8
Stress Ringan	13	22.4
Stres Sedang	6	10.3
Stres Berat	1	1.7
Sangat Berat	1	1.7
Status Gizi		
Gizi Baik (Normal)	48	82.8
Gizi Kurang (<i>thinnes</i>)	2	3.4
Gizi Lebih	5	8.6
(overweight) Obesitas	3	5.2
Tingkat Stres		
Normal	18	31.0
Stress Ringan	20	34.5
Stres Sedang	15	25.9
Stres Berat	5	8.6

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa pada siswa kelas X di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhayat tahun 2022 siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang. Usia responden paling banyak 16 tahun berjumlah 35 orang. Jurusan responden paling banyak dari jurusan farmasi sebanyak 35 orang, tingkat depresi 60.3% normal, 36.1% depresi, tingkat anxiety 63.8% normal, 36.2% anxiety. Status gizi responden paling banyak status gizi baik sebanyak 82.8%. Tingkat stres responden paling banyak pada tingkat stress ringan sebanyak 34.5%.

Tabel 2 Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

Kategori Tingkat Stres	Status Gizi				Total		r	p-value
	Malnutrisi		Gizi Baik		F	%		
	F	%	F	%				
Stres Berat	2	40.0	3	60.0	5	100	0.274	0.037
Stres Sedang	4	26.7	11	73.3	15	100		
Stres Ringan	3	15.0	17	85.0	20	100		
Normal	1	5.6	17	94.4	18	100		
Total	10	17.2	48	82.8	58	100		

Hasil perhitungan korelasi *spearman rank* antara tingkat stress dengan status gizi siswa kelas X menghasilkan nilai signifikansi dan koefisien korelasi pada Tabel 2. Hasil uji korelasi tersebut menghasilkan nilai signifikansi 0,037 ($\rho < 0.05$), maka dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi.

DISKUSI

Karakteristik responden dinilai berdasarkan jenis kelamin, usia, jurusan, depresi dan anxiety. Jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 51 orang. Rentang usia responden berkisar antara 15 hingga 17 tahun. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa usia 16 tahun mendominasi yaitu sebanyak 35 orang dari total 58 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia remaja tengah. Pada tahap ini remaja tidak selalu bergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual disebabkan oleh adanya peningkatan interaksi dengan kelompok [7]. Jurusan responden didominasi oleh jurusan farmasi sebanyak 35 siswa dari total 58 orang. Karakteristik responden dilihat dari tingkat depresi responden sebesar 35 orang normal dan 23 orang mengalami depresi, untuk tingkat kecemasan sebanyak 37 orang normal dan 21 orang mengalami kecemasan. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya kekhawatiran yang berlebihan, adanya perasaan sedih, mudah tersinggung, kesulitan untuk beristirahat, konsentrasi, tegang dan gangguan tidur seperti yang terdapat dalam kuesioner.

Gambaran umum status gizi siswa kelas X menunjukkan bahwa sebagian

besar memiliki status gizi baik yaitu 82.8%, namun permasalahan gizi yang dialami siswa kelas X paling tinggi yaitu status gizi lebih 8.6%, status gizi kurang 3.4% dan status gizi obesitas 5.2%. Faktor genetik maupun lingkungan merupakan hal yang dapat menyebabkan masalah gizi pada anak-anak maupun remaja. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang secara tidak langsung yaitu gangguan psikologis baik itu depresi, kecemasan ataupun stres yang dapat terjadi baik dalam kalangan kanak-kanak, remaja maupun dewasa [8]. Pada orang-orang tertentu, makan yang berlebihan atau kurangnya asupan makanan dapat terjadi sebagai respon dari suatu perasaan stres, depresi maupun kecemasan. Hal ini jika dibiarkan dapat beresiko pada kesehatan anak terutama pada masalah gizi.

Gambaran umum tingkat stress pada siswa kelas X menunjukkan bahwa 31% siswa normal, dan sebanyak 69% siswa mengalami stres, pada penelitian ini tidak ditemukan siswa dengan tingkat stres yang sangat berat. Berdasarkan jurusan siswa yang mengalami stres lebih banyak ditemukan pada jurusan farmasi sebanyak 62.1% baik itu stress normal sampai dengan yang berat, hal tersebut bisa terjadi karena pada jurusan farmasi mereka dituntut untuk lebih banyak menghafal buku yang ada di jurusan tersebut. Berdasarkan usia ditemukan siswa yang mengalami stres lebih banyak pada usia 16 tahun sebanyak 60.3% . Berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 87.9%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahed dan Hassan (2017) yang menyatakan bahwa gangguan stres lebih banyak ditemukan pada perempuan. Hal tersebut dapat terjadi karena perbedaan pola asuh antara perempuan dengan laki-laki yang mengakibatkan perbedaan pola pikir sehingga laki-laki terbiasa menghadapi masalahnya sendiri sedangkan perempuan tidak.

Stresor yang dialami anak atau remaja dapat bersumber dari keluarga, lingkungan dalam sekolah baik dalam pembelajaran atau pertemanan dalam sekolah [10]. Dalam lingkungan sekolah stres dapat memberikan dampak positif pada siswa jika jumlah stres tersebut adalah normal. Stres juga dapat mempengaruhi aktivitas belajar dan memori seseorang dalam proses belajar. Jumlah stres yang cukup atau normal diperlukan karena dapat mengaktifkan

kinerja otak sehingga otak pun dapat bekerja secara optimal. Dampak negatif stres juga dapat dirasakan oleh siswa jika stres yang dialami melebihi kemampuan mereka. Secara khususnya stres dapat memberikan dampak pada kemampuan kognitif siswa dalam pembelajaran [11].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhayat tahun 2022 dengan tingkat keeratan hubungan pada kategori kecil atau rendah dengan nilai 0.274. Meskipun demikian hasil penelitian ini memiliki nilai positif dan searah sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres maka akan beresiko terjadinya malnutrisi sebaliknya semakin rendah skor stres maka semakin baik status gizinya. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan *spearman rank* yang diperoleh hasil 0.037 (α 0.05) yang berarti tingkat stres berhubungan dengan status gizi siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitoayu *et al.* (2021) yang menunjukkan hasil 0.017 (α 0.05) yaitu terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi.

Penelitian ini sesuai dengan pernyataan Andeniya (2015) yang menyatakan bahwa stres secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi melalui tiga cara yaitu: Satu, stres dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan dengan itu secara tidak langsung berat badan mengalami penurunan. Dua, stres juga bisa merangsang kelenjar tiroid untuk lebih cepat membakar kalori sehingga tubuh lebih cepat merasa lapar. Tiga, pada keadaan stres otak mengirim sinyal hormonal melalui tubuh, sehingga tekanan darah meningkat, pernafasan menjadi lebih cepat dan berdampak terhadap pencernaan.

Menurut Singh (2016) nutrisi yang seimbang memberikan peran penting ketika berada dibawah tekanan. Ketika terjadi stres, nutrisi yang seimbang dan suasana hati yang baik akan meningkatkan kekuatan terhadap efek stres yang dialami. Stres menurut Bitty (2018) tidak selalu berdampak negatif karena stres bisa juga memberikan dampak yang positif, stres diibaratkan dua sisi yang berbeda ada baik serta buruknya. Stres dengan dampak positif adalah stres yang tidak melampaui tingkat maksimal, sedangkan stres dengan dampak negatif adalah stres yang melampaui tingkat maksimal. Adanya stres yang memberikan dampak positif maupun negatif ditentukan dari jumlah tuntutan yang diterima serta kemampuan

yang tersedia baik itu kemampuan fisik serta psikologis guna menghadapi sumber stres.

Mekanisme *coping stress* adalah sebuah proses seseorang mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan dengan kemampuan diri sendiri dalam mengatasi tuntutan tersebut. Mekanisme *coping stres* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu materi, fisik, psikologis, sosial dan spiritual [6]. Siswa yang mengalami stres tetapi memiliki status gizi baik disebabkan karena stres yang dialami siswa merupakan stres ringan sehingga siswa dapat mengendalikan dan mengelola stres dengan baik. Siswa dengan status gizi lebih atau obesitas biasanya karena mereka melakukan pelarian stres seperti tidur sehingga kurang aktivitas fisik dan makan seperti jajan sedangkan pada siswa dengan status gizi kurus mereka bisa saja tidak nafsu makan sehingga menurunkan konsumsi makanan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Nadeak *et al.* (2014) yang menyatakan bahwa orang yang mengalami stres memiliki dua kecenderungan yaitu timbulnya tidak nafsu makan atau meningkatnya nafsu makan sehingga berpengaruh terhadap status gizi. Hal tersebut sejalan juga dengan pernyataan Nelwan *et al.* (2018) bahwa terdapat dua macam perubahan dalam pola makan akibat stress. Pertama *emotional eaters* yaitu seseorang yang lebih banyak mengkonsumsi makanan. Kedua *non-emotional eaters* yaitu seseorang yang pola makannya tidak terpengaruh atau dikurangi.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022. Penelitian selanjutnya disarankan dapat memperluas sampel dengan melibatkan berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial-ekonomi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara tingkat stress dan status gizi.

REFERENSI

- 1 Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2018.
- 2 Aryani F. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makasar: Edukasi Mitra Grafika. 2016.

- 3 Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Jawa Barat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019.
- 4 Hafiza D, Utami A, and Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *J. Med. Hutama*. 2020; 02 (01):332-342. doi: 10.35328/keperawatan.v9i2.671.
- 5 Masdar H, Saputri PA, Rosdiana D, Chandra F, and Darmawi. Depresi, Ansietas dan Stres serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *J. Gizi Klin. Indonesia*. 2016; 12(4):138-143. doi: 10.22146/ijcn.23021.
- 6 Fiskasari SR, Anggani D, and Yusran M. Hubungan Depresi, Ansietas dan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Med. J. Lampung*. 2020; 10(3):572-579.
- 7 Batubara SK. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja terhadap Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Batang Angkola Tapanuli Selatan Tahun 2017. *J. Ilm. Maksitek*. 2020; 5(3):167-187.
- 8 Larasati DA. Pengaruh Stress dan Asupan Energi Terhadap Status Gizi pada Mahasiswi Tahun Pertama Perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Universitas Brawijaya, 2018.
- 9 Wahed WYA and Hassan SK. Prevalence and Associated Factors of Stress, Anxiety and Depression among Medical Fayoum University Students. *Alexandria J. Med*. 2017;5(3): 77–84. doi: 10.1016/j.ajme.2016.01.005.
- 10 Lestari AT, Yogisutanti G, and Sobariah E. Hubungan Tingkat Stres dan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. *J. Ilmu Kesehatan*. 2017;12(2):128–136. doi: 10.36051/jiki.v11i2.37.
- 11 Aryani R. Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika. 2012.
- 12 Sitoayu L, Aminatyas I, Angkasa D, Gifari N, and Wahyuni Y. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indones. J. Hum. Nutrition*. 2021;8(1): 55–64.
- 13 Andeniyi P. Stress, A Major Determinant of Nutritional and Health Status. *Am. J. Public Health Research*. 2015; 3(1): 15–20.
- 14 Singh K. Nutrient and Stress Management. *J. Nutr. Food Science*. 2016; 6(4): 2–6. doi: 10.4172/2155-9600.1000528.
- 15 Bitty F, Asrifuddin A, and Nelwan JE. Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *J. KESMAS*. 2018; 7(5):1-6.
- 16 Nadeak TA, Siagian A, and Sudaryati E. Hubungan Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodoist 8 Medan. *J. USU* 2014; 2(6): 12–22.