

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dianggap sebagai disparitas yang timbul dari kecerobohan antara kebutuhan fisik dan mental. Keadaan muncul dari aset alam, mental, dan sosial dari kehadiran seseorang, seseorang mungkin merasa khawatir karena apa yang terjadi dianggap berisiko atau membahayakan (Bitty et al., 2018).

Berdasarkan penelitian, stres dapat menyebabkan masalah fisik dan perilaku pada kaum muda. Stres pada remaja dapat mengganggu kemampuan mental, mengurangi fiksasi, ingatan, pertimbangan dan kemampuan untuk mengambil keputusan. Remaja mengalami berbagai macam stresor, salah satunya adalah stres psikologis yang disebabkan oleh lingkungan sosialnya. Stres yang disebabkan oleh pemicu stres alami disebut stres psikososial. (W.Putri, 2014).

Istirahat merupakan kebutuhan fisiologis manusia, suatu keadaan yang khas yang disebabkan oleh perubahan kondisi kesadaran, digambarkan dengan hilangnya kesadaran dan reaksi terhadap kualitas istirahat yang kurang baik akan menurunkan fokus belajar, menambah berat badan, dan menimbulkan penyakit degeneratif. Lamanya tidur dan kedalaman tidur menentukan apakah seseorang mendapat cukup tidur. Ketika Anda tidak mendapatkan istirahat yang cukup, kesehatan fisik dan mental Anda akan terganggu. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan efek fisiologis negatif seperti berkurangnya kebugaran dan peningkatan kelelahan. Hal ini juga dapat menimbulkan efek psikologis negatif seperti ketidakstabilan emosi, rendahnya harga diri, impulsif berlebihan, dan kecerobohan (Sitoayu et al., 2021).

Masalah istirahat masuk kaum muda dipengaruhi oleh berbagai elemen, baik klinis maupun non-klinis. Gender, pubertas, kebiasaan tidur, status sosial ekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan—semuanya berhubungan dengan gangguan tidur—merupakan faktor non-medis yang mempengaruhi tidur. Sedangkan berbagai gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis merupakan faktor medis yang mempengaruhi tidur. Penentuan masalah istirahat pada remaja

sulit untuk dilakukan, karena protes terhadap masalah istirahat seringkali tidak disampaikan oleh anak, dan terlebih lagi pada masa remaja, pola istirahat masih belum menjadi fokus perhatian orang tua. Oleh karena itu, permasalahan istirahat pada remaja seringkali tidak diketahui dan akhirnya tidak ditangani sebagaimana mestinya (Haryono dkk., 2016).

Status gizi generasi muda di Nusa Tenggara Timur. Remaja berusia 13-15 tahun, prevalensi sangat pendek 17,0% dan kurus 29,7%, sedangkan prevalensi sangat langsing 4,6% dan mungil 14,1%. Menurut Riskesdas (2018), proporsi anak usia 16 hingga 18 tahun yang berbadan sangat pendek sebesar 8,9%, sedangkan proporsi anak yang sangat kurus sebesar 9,5%.

Status pola makan mungkin merupakan faktor utama dalam mencapai kesejahteraan ideal. Status sehat dipengaruhi oleh keselarasan antara asupan suplemen dengan jumlah yang dibutuhkan tubuh. Apabila asupan zat gizi sesuai dengan komposisi gizi yang dibutuhkan tubuh, maka tercapailah status gizi yang baik. Jika asupan suplemen lebih rendah dari kebutuhan tubuh maka akan terjadi kondisi gizi kurang, sebaliknya jika asupan suplemen berlebihan maka akan menyebabkan kondisi gizi lebih (Maedy dkk., 2022).

Generasi muda merupakan kelompok usia yang tidak berdaya menghadapi isu-isu yang menyehatkan. Terjadinya kelebihan berat badan dan kegemukan atau ketidaksehatan pada kaum muda merupakan konsekuensi langsung dan tidak langsung dari beberapa elemen, termasuk meluasnya penggunaan makanan murah, kualitas keturunan, pekerjaan aktif yang tidak bergerak, status mental, status sosial, status moneter, pola makan, usia, dan orientasi. Dari awal tahun 2017 hingga awal tahun 2018, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) memperkirakan 19,7% anak-anak dan remaja berusia antara 12 dan 19 tahun menderita kekurangan gizi. Pada tahun 2018, Riskesdas merinci bahwa 11,2 persen remaja Indonesia berusia 12-24 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 4,8 persen mengalami obesitas, dibandingkan dengan 4,8 persen remaja berusia 16-18 tahun yang berjumlah 9,5% dan angka obesitas sebesar 4,0% (Simpati dkk., 2018). al., 2023).

Berdasarkan data WHO, remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dengan prevalensi sebesar 18%. Peningkatan prevalensi gizi lebih pada kelompok usia muda 2-19 tahun adalah 16,6% menjadi 17,5%. Berdasarkan informasi Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi gizi lebih pada remaja dari 1,4% menjadi 7,3%. Dimana angka tersebut melampaui angka keumuman masyarakat (Kusumawardani dan Farapti, 2020).

SMK Negeri 3 Kupang memiliki jumlah siswa sebanyak 1.152 siswa yang terdiri dari 414 siswa laki-laki dan 1.138 siswa perempuan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, remaja SMK Negeri 3 Kupang sering mengalami stres tingkat tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat stres remaja dengan kualitas tidur di SMK Negeri 3 Kupang.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah” Bagaimana hubungan tingkat stress dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat stress dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi remaja usia 15-18 di SMK Negeri 3 Kota Kupang
- b. Mengetahui gambaran tingkat stress pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi remaja usua 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang
- e. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana menerapkan ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan di program studi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

2. Bagi Institusi

Menambah kepustakaan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam ilmu gizi berkaitan dengan hubungan perilaku stress dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang

3. Bagi Sekolah

Sebagai informasi tentang hubungan perilaku stress dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Sitoayu, Laras Aminatyas, Ismi Angkasa, Dudung Gifari, Nazhif Wahyuni, Yulia (2021)	Koneksi Sitoayu dkk. (2021) meneliti pengaruh konsumsi makanan cepat saji, tingkat stres, dan kualitas tidur terhadap status gizi remaja putra di SMA DKI Jakarta..	Sama-sama meneliti tentang hubungan tingkat stress dan kualitas tidur dengan status gizi remaja	Penelitian sebelumnya menggunakan 3 variabel sedangkan penelitian sekarang menggunakan 2 variabel, sasaran penelitian dan waktu penelitian.
Ayu Anggraini, Savira Martha Indria, Dewi Gilang, Anggi (2022)	Analisis Hubungan Tingkat Stres dan Pola Tidur terhadap Status Gizi Usia 20-39 Tahun Di Kota Malang(Ayu Anggraini dkk., 2022).	Sama-sama meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan status gizi	Perbedaan penelitian adalah sasaran dan waktu penelitian
Frensy Bitty, Afnal Asrifuddin, Jeini Ester Nelwan (2018)	Stres dengan status gizi remaja di sekolah menengah Pertama negeri 2 manado	Sama-sama meneliti tentang stres dengan status gizi remaja	Peneliti sebelumnya meneliti 1 variabel sedangkan penelitian sekarang menggunakan 2 variabel bebas
Adilla Eka Afriani1, Ani Margawati, Fillah Fithra Dieny (2019)	Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, Serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran	Sama-sama meneliti tentang variabel tingkat stres dan kualitas tidur	Peneliti ini menggunakan 3 variabel bebas dan sasaran yang berbeda yaitu pada mahasiswa obesitas sedangkan peneliti sekarang menggunakan 2 variabel bebas
Rasya Hanifah Simpatik Desiani Rizki	Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk	Sama-sama meneliti tentang variabel tingkat	Peneliti ini menggunakan 3 variabel bebas

Purwaningtyas Devieka Rhama Dhanny (2023)	Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin	stress dan kualitas tidur dan sasarannya yaitu remaja	yangsalah satunya tentang konsumsi junk food sedangkan peneliti sekarang menggunakan 2 variabel bebas
---	---	--	---
