

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa untuk mencapai usia yang matang, sehingga remaja memiliki emosional yang berubah-ubah. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu terhadap keberlangsungan hidupnya terlebih remaja yang memiliki keterbatasan (Salsabila, dkk. 2018).

Stres merupakan kondisi yang kompleks dan penuh tekanan yang dapat membahayakan individu. Ketika stres terjadi, individu merasa kewalahan dan tidak mampu mengatasinya dengan sumber daya yang dimilikinya. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh yang dikendalikan oleh otak. Ketika reseptor otak menerima sinyal stres, keseimbangan tubuh terganggu dan pola makan pun berubah. (Uwa, dkk 2019).

faktor stres fisik, kimiawi, dan emosional yang dapat menyebabkan tekanan pada tubuh atau mental dan dapat menjadi faktor tumbuhnya penyakit. Istilah stres merupakan istilah yang netral, artinya stres tidak selamanya bermakna negatif. Dalam arti yang positif stres dapat menimbulkan motivasi untuk berbuat sesuatu yang bermanfaat. Namun, apabila stres ini tidak dikelola dengan baik dan tidak benar akan menimbulkan akibat-akibat buruk yang membahayakan. Akibatnya bukan hanya pada tubuh, tetapi juga akan berakibat pada mental, terlebih berakibat buruk pada kejiwaan atau membahayakan individu karena sdiakibatkan oleh pekerjaan yang dapat mengancam keselamatan seseorang (Hidayat 2016).

Remaja dengan gangguan mental emosional memiliki 2 gangguan pola makan yaitu tidak nafsu makan berkurang ataupun nafsu makan semakin bertambah (Pibriyanti dan Ummah 2021). Menurut penelitian Nadeak (2013) yang di lakukan di SMU Methodist-18 Medan menyatakan bahwa semakin tinggi skor stres seseorang semakin tinggi tingkat indikator status gizinya.

Stres dapat berpengaruh terhadap pola makan sehingga dapat menyebabkan status gizi seseorang tidak stabil. jika seseorang mengalami stres terkadang tidak ada selera makan atau bahkan sebaliknya akan makan berlebihan yang juga akan berpengaruh

dengan status gizinya. Hal ini didukung oleh pernyataan Anggraini, dkk (2022) yang menyatakan bahwa Status gizi dapat dipengaruhi oleh stres karena stres dapat mempengaruhi pola makan begitupun sebaliknya. Individu dengan stres memiliki 2 kecenderungan yang berbeda, yaitu tidak nafsu makan atau bertambahnya nafsu makan.

Pola makan adalah cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan ragam makanan melalui Informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit. Karakteristik dari kegiatan makan yang dilakukan individu secara berulang kali atau makan setiap orang dalam memenuhi kebutuhan makannya (Amaliyah et al. 2021).

Konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial (Noviyanti dan Marfuah 2017). Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Herliani 2012).

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibagi menjadi tiga yaitu status gizi kurang, baik, dan lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Bitty, Asrifuddin, and Nelwan 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh El Ansari dan Berg- Beckoff (dalam Putri 2021). menunjukkan bahwa persentase nafsu makan lebih banyak disebabkan oleh stres sebesar (4%-55%) dan persentase kurang nafsu makan karena stres sebesar (42%-70%). Dalam kebiasaan pola makan, peneliti menjelaskan bahwa kebiasaan makan bergantung pada jenis penyebab stres seperti, misalnya stres pada saat ujian dan merasa terbebani dengan nilai akademis.

Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) jumlah penduduk Indonesia pada umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan menjadi 7% (Pertiwi dan Widarti 2022). Pada tahun 2018 menurut data Riskesdas Provinsi NTT prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun cukup tinggi sebesar 15,72% dan menempati urutan ketiga di Indonesia.

Berdasarkan uraian masalah di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Stres Dan Pola Konsumsi Makan Dengan Status Gizi Remaja SMA.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan stres dan pola konsumsi dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan stres dan pola konsumsi makan dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang

2. Tujuan khusus

- a) Mengidentifikasi stres remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- b) Mengidentifikasi pola konsumsi makan remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- c) Mengidentifikasi status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- d) Menganalisis hubungan stres dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
- e) Menganalisis hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang

D. Manfaat penelitian

a. Bagi remaja

Remaja dapat menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan ditengah kesibukan yang padat yang dapat mengganggu kesehatan mental atau stres.

b. Bagi SMA Negeri 6 kota kupang

Dapat meningkatkan pemahaman tentang stres dan pola makan dan dapat membantu sekolah dalam merumuskan kebijakan dan program yang tepat.

c. Bagi Prodi Gizi Poltekkes Kupang

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan referensi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya guna pengembangan ilmu pengetahuan.

d. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan teori yang pernah diperoleh selama pendidikan tentang stres dan pola konsumsi dengan status gizi pada remaja.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1: keaslian penelitian

Nama penelitian dan Judul	Hasil penelitian	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
Andriyah Chairun Nisa (2016) Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Ststus Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali	Pada hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi	1. Baik pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang saya lakukan mempunyai sasaran penelitian yang sama yaitu pada remaja SMA. 2. Baik pada penelitian sebelumnya maupun penelitian yang saya lakukan metoe pengambilan sampelnya sama yaitu menggunakan <i>simple random sampling</i>	1. variabel bebas yang digunakan peneliti sebelumnya hanya satu yaitu tingkat stres dan variabel terikatnya ada dua yaitu konsumsi makan dan status gizi, sedangkan peneliti sekarang variabel bebas yang digunakan ada dua yaitu stres dan pola konsumsi makan dan variabel terikatnya hanya satu yaitu status gizi. 2. Pada penelitian sebelumnya pengambilan data tingkat stres diperoleh dengan kuisioner DASS. Sedangkan penelitian sekarang pengambilan data tingkat stres diperoleh menggunakan PSS.
Khalda Gina Aulia (2021) Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Dewasa Di Pasir Mukti	Dalam penelitin ini adalah tidak ada hubungan tingkat stres dengan ststus gizi, ada hubungan pola makan dengan status gizi dewasa di desa pasir mukti dan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada orang dewasa di desa pasir mukti	1. Baik pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang peneliti lakukan sekarang sama-sama meneliti tentang hubungan stres dengan status gizi 2. Baik pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang peneliti lakukan sekarang dalam mengukur pola	1. Penelitian sekarang sasarannya pada remaja, sedangkan penelitian sebelumnya sasarannya pada orang dewasa 2. Pada penelitian sebelumnya pengambilan data tingkat stres diperoleh dengan data sekala DASS. Sedangkan penelitian sekarang pengambilan data tingkat stres menggunakan PSS.

		konsumsi makan sama-sama menggunakan kuesioner FFQ.	
Anitha Bunga Maginte (2015)	Ada hubungan positif antara stres dengan status gizi mahasiswa sehingga semakin berat stres yang dialami mahasiswa semester VIII maka semakin tinggi indikator perubahan status gizi baik mengalami penurunan berat badan maupun mengalami peningkatan berat badan.	1. Baik pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang sekarang sama-sama meneliti tentang hubungan stres dengan status gizi. 2. Baik pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang peneliti lakukan sekarang sama –sama penelitian kuantitatif.	1. Pada penelitian sebelumnya sasarannya pada mahasiswa sedangkan penelitian sekarang sasarannya pada remaja SMA. 2. Pada penelitian sebelumnya pengambilan sampel dengan cara total sampling dengan mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Sedangkan penelitian sekarang pengambilan sampel penelitian menggunakan random sampling sebagai teknik sampling.
