

## STRES DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 MANADO

Frensy Bitty\*, Afnal Asrifuddin\*, Jeini Ester Nelwan\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

### ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dibedakan menjadi status gizi kurang, normal, dan lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan perhitungan Z-score. Dalam beberapa penelitian yang pernah dilakukan, didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya yaitu stres. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara stres dengan status gizi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi potong lintang, yang dilakukan pada bulan September-oktober 2018. Jumlah sampel yaitu 87 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10), serta timbangan berat badan dan microtois. Uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi Spearman. Hasil yang didapatkan yaitu lebih banyak responden mengalami stres sedang (56,3%), dan responden dengan kategori status gizi normal lebih banyak dialami oleh responden dengan jumlah (59,8%), dengan nilai  $p=0,000$  dan  $r = 0.707$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara stres dengan status gizi dengan kekuatan hubungan korelasi yang kuat dan arah positif.

**Kata Kunci:** Stres, Status Gizi, Remaja

### ABSTRACT

Nutritional status is the condition of the body as a result of food consumption and the use of nutrients are distinguished into underweight, normal, and overweight. Determination of adolescent nutritional status can be done using the Body Mass Index (BMI) and Zscore calculation. In several studies that have been conducted, it was found that the factors that influence nutritional status, one of them is stress. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and nutritional status in Junior High School 2 Manado. This research is a quantitative research with cross sectional study design, which was conducted in September-October 2018. The number of samples is 87 respondents with sampling using the stratified random sampling technique. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire, weight scales and microtois. The statistical test used was the Spearman correlation test. The results obtained were more respondents experiencing moderate stress (56.3%), and respondents with normal nutritional status categories were more experienced by respondents with a number (59.8%), with a value of  $p = 0,000$  and  $r = 0.707$ . The conclusion of this study is that the relationship between stress variables and nutritional status has a strong correlation with positive direction

**Keywords:** Stress, Nutritional Status, Teenager

### PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengkonsumsi 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 (Almatsier, 2010).

World Health Organization (WHO) menyatakan masalah gizi

masyarakat akan dianggap berat bila prevalensinya sebesar 30-39% dan serius  $\geq 40$  %. Secara nasional, prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 7,396 gemuk, 3,596 sangat gemuk (obesitas) dan prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Perubahan data Riskesdas dari tahun 2010 ke 2013 pada prevalensi remaja gemuk dari tahun 2010-2013 semakin meningkat yaitu pada tahun 2010 remaja gemuk 1,496 dan pada tahun 2013 remaja gemuk 7,396. Prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun di Provinsi Sulawesi utara sebesar 13,0 % gemuk, 4,0% sangat gemuk, 2,0% sangat kurus, dan 6% kurus. Kasus obesitas ditemukan pada siswa SMP di kota Tomohon sebesar 25% (Kemenkes RI, 2013; Lariwu et al, 2018).

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Namun ditinjau dari segi sosial dan psikologi, kebanyakan remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam memilih makanan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Ada remaja yang makan berlebihan dan akhirnya

mengalami obesitas, akan tetapi ada remaja yang membatasi makan karena faktor cemas akan bentuk tubuh sehingga mengakibatkan kekurangan gizi (Badriah, 2011). Ketidakcukupan kebutuhan asupan zat-zat gizi pada remaja mengakibatkan timbulnya masalah-masalah gizi seperti gizi lebih ataupun gizi kurang (Marmi, 2013).

Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. Seseorang dapat merasa tertekan karena situasinya dianggap berbahaya atau mengancam (Sarafino dan Timothy, 2011).

Stres bisa disebabkan oleh banyak faktor termasuk tipe perilaku. Orang dengan tipe perilaku A lebih cepat mengalami stres dari pada dengan mereka yang bertipe perilaku B. Stres pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya penyakit Jantung Koroner (PJK) (Nelwan et al, 2017).

Stres dapat berupa perubahan peristiwa kehidupan yang terjadi, baik di lingkungan sekolah, tempat tinggal maupun masyarakat. Stres psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah

satunya adalah gangguan makan (Tienne et al, 2013).

Menurut penelitian Tienne et al (2013) yang di lakukan di SMU Methodist-18 Medan menyatakan bahwa semakin tinggi skor stres seseorang semakin tinggi tingkat indikator status gizinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manginte (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan stres dengan status gizi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Manado tahun 2017 masalah gizi lebih banyak dialami masyarakat kota Manado dengan prevalensi status gizi lebih dengan jumlah 628 kasus dan prevalensi tertinggi kota Manado terdapat di wilayah kerja Puskesmas Ranomut dengan jumlah 348 kasus dan berdasarkan wawancara dan observasi awal yang di lakukan sebelumnya pada 15 siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Manado terdapat 10 siswa yang tergolong dalam status gizi lebih. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara stres dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Manado.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan *cross sectional study* (studi potong lintang). penelitian ini dilakukan di SMP Negeri

2 Manado dengan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September–Oktober 2018 dengan jumlah 87 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, serta timbangan digital dan microtois untuk mengukur indeks massa tubuh responden. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariate dengan uji statistik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden menurut karakteristik dasar

Karakteristik Responden		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	38	43,7
	Perempuan	49	56,3
Total		87	100
Umur	10 -11 tahun	13	14,9
	12-13 tahun	57	65,5
	14-15 tahun	17	19,5
	Total	87	100

Dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa karakteristik responden yang berjenis

kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 56,3 responden (56,3%) dan usia responden yang paling banyak berusia 12-13 tahun berjumlah 57 responden (37,9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi dan Stres

Distribusi Status Gizi dan Stres		n	%
Status Gizi	Gizi Kurang	7	8,0
	Gizi Normal	49	56,3
	Gizi Lebih	31	35,6
Total		87	100
Stres	Stres Ringan	3	3,4
	Stres Sedang	52	59,8
	Stres Berat	32	36,8
Total		87	100

Berdasarkan tabel 3 menyatakan bahwa status gizi normal yang paling tinggi dialami oleh responden berjumlah 49 responden (56,3%), untuk stres paling tinggi yang dialami oleh responden yaitu stres sedang berjumlah 52 responden (59,8%).

### Analisis Bivariat

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* bahwa data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Tabel 3. Hasil analisis data

Variabel	r	Nilai-P
Status Gizi tingkat stres	0.707	0.000

berdasarkan tabel bahwa hasil uji korelasi *Spearman* yang dilakukan, terlihat nilai P sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara stres dan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Manado. Kekuatan korelasi antara dua variabel tersebut kuat dengan arah yang positif.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwanti et al (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh dengan nilai signifikansi (p) yaitu 0,000 dan nilai korelasi (r) adalah 0,734. Hasil penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa semakin tinggi skor stres, semakin tinggi tingkat status gizi seseorang (Tienne et al, 2013).

Dalam keadaan stres siswa mengalami perubahan nafsu makan, siswa dengan status gizi lebih mereka lebih banyak makan, konsumsi energi lebih banyak yaitu makan makanan tinggi kalori dan lemak. Sedangkan pada siswa dengan status gizi kurang mereka lebih banyak mengurangi konsumsi energi atau susah untuk makan. Saat mengalami stres otak akan merangsang sekresi adrenalin dan akan menuju ginjal untuk memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa sehingga mempercepat peredaran darah tekanan darah akan meningkat, pernafasan semakin cepat (untuk meningkatkan

asupan oksigen) dan pencernaan terkena dampaknya (Tienne et al, 2013).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nishitani dan Sakakibara (2006) yang menyatakan kondisi seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi perilaku makan. Begitu juga dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pada remaja, gambaran kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan individu cenderung melakukan pelarian diri dengan cara banyak makan makanan yang mengandung kalori atau kolesterol tinggi, energi dan protein, sehingga berakibat pada kegemukan. Hal ini terutama ditemukan pada kondisi kehidupan yang penuh stres (Dariyo, 2005).

## **PENUTUP**

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang kuat dengan arah korelasi positif antara stres dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Manado artinya bahwa apabila skor stres meningkat maka indeks masa tubuh akan meningkat. Berdasarkan hal tersebut maka diharapkan responden yang mengalami stres dapat mengontrol tingkat stresnya agar tidak sampai mengalami stres berat serta bagi pihak sekolah atau orangtua perlu memberikan bimbingan konseling pada siswa.

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan kuesioner yang lebih jelas pertanyaannya agar penilaian tingkat stres dapat diukur dengan jelas. Serta diharapkan dapat dilakukan di sekolah-sekolah yang lain untuk melihat perbandingan masalah yang ada.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. 2012. Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Dariyo. 2005. Psikologi Perkembangan Remaja. Ghalia. Jakarta.
- Dinas kesehatan kota Manado. 2017. Laporan Penyakit Tidak Menular PerPuskesmas. Pencegahan dan Pengendalian Penyakit kota Manado. Manado.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Lariwu, C.K., Wariki, W. and Nelwan, J., 2018. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smp Di Kota Tomohon. *Paradigma*, 6(1).
- Manginte, A. B. 2015. Hubungan Antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program SI Keperawatan Semester VIII STIKES Tana Toraja Tahun 2015. *Jurnal AgrosainT*, volume VI Nomor 3
- Marmi. 2013. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka belajar. Yogyakarta.
- Nelwan, E.J., Widjajanto, E., Andarini, S. and Djati, M.S., 2017. Modified Risk Factors for Coronary Heart Disease (CHD) in Minahasa Ethnic Group From

- Manado City Indonesia. The Journal of Experimental Life Science, 6(2), pp.88-94.
- Nishitani, N. & Sakakibara, H. 2006 Relationship of obesity to job stress and eating behavior in male Japanese workers. International journal of obesity, 30, pp. 528-533.
- Purwanti. M, Putri. E. A, Ilmiawan M. I, Wilson, & Rozalina. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. Jurnal Vokasi Kesehatan Volume 3 Nomor 2 2017 hal. 47-56
- Safarino, E., & Timothy W. 2011. Health Psychology Biopsychosocial Interaction Seventh edition. United States of America
- Tienne. A. U, Siagian. A, & Sudaryati. E. 2013. Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan. Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi.