

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia saat ini remaja masih mengalami permasalahan gizi atau *double burden* yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Lestari et al., 2022). Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Hidana et al., 2022). Kebutuhan gizi yang terus meningkat pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan gizi, tetapi juga oleh perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, psikologi dan aktivitas fisik (Widiastuti & Widiyaningsih, 2023).

Menurut Brown et al (2011) status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut yaitu faktor lingkungan (budaya, *fast food*, peran orang tua, pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga, dan pengaruh teman sebaya), faktor sosial ekonomi (tingkat ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi), faktor kognitif (*body image*) faktor biologis (jenis kelamin, genetik, kebutuhan biologis), status kesehatan (riwayat penyakit dan infeksi penyakit), dan faktor gaya hidup (perilaku makan dan aktivitas fisik) (Brown, 2011). Menurut Rica Sukianto (2020) Status gizi disebabkan oleh berbagai faktor kompleks yang dapat saling terkait, beberapa faktor

tersebut diantaranya aktivitas fisik, perilaku makan dan faktor psikologi (stres) (Sukianto et al., 2020).

Masalah gizi pada remaja dapat berpengaruh pada status gizi di masa dewasa apabila tidak teratasi dengan baik, baik itu kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Jusni et al., 2022). Permasalahan gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja serta meningkatkan resiko penyakit (Rahmat, 2022). Dampak dari masalah gizi remaja yang sering terjadi adalah penurunan fungsi kognitif, kekebalan tubuh dan metabolisme, serta peningkatan resiko penyakit infeksi dan gangguan hormonal pada remaja yang gizi kurang dan peningkatan resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus pada remaja yang gizi lebih (Siswanto & Lestari, 2021). Status gizi remaja sangat jarang terpantau dan hal ini menjadi salah satu penyebab belum optimalnya penyelesaian permasalahan gizi pada remaja (Muchtart et al., 2022). Gizi kurang dapat terjadi pada remaja mana pun karena kebiasaan makan yang buruk, selain itu asupan makanan yang buruk dan aktivitas fisik yang berlebihan menyebabkan status gizi kurang pada remaja (Wahyuni & Nugroho, 2021).

Permasalahan gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja (Charina et al., 2022). Permasalahan gizi kurang yang belum terselesaikan dengan pesatnya pertumbuhan penduduk dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan atau gaya hidup sehingga dapat menimbulkan beberapa permasalahan gizi (Muchtart et al., 2022). Pada saat yang sama, negara-negara maju menghadapi masalah gizi buruk yang belum

terselesaikan serta epidemi yang disebabkan oleh masalah gizi lebih seperti obesitas dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Wahyuni & Nugroho, 2021). Remaja biasanya tidak memperhatikan jumlah energi yang dikeluarkan dan asupan yang dikonsumsi sehingga menimbulkan masalah gizi yaitu gizi lebih, namun bila asupannya kurang dan energi yang dikeluarkan lebih banyak maka hal ini dapat mengakibatkan gizi kurang (Hafiza et al., 2021).

Secara global lebih dari 340 juta anak pada rentang usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi kontributor utama penyakit tidak menular, terhitung hampir dua pertiga (63%) dari kematian orang dewasa secara global. Sedangkan prevalensi underweight (kurus) pada remaja adalah 8,4% anak perempuan 12,4% pada anak laki-laki (Nicholaus et al., 2020).

Data nasional menunjukkan remaja di Indonesia sebanyak 9% mengalami gizi kurang dan 16% mengalami gizi lebih atau overweight (UNICEF, 2021). Secara umum remaja Indonesia mengalami tiga permasalahan nutrisi, yaitu gizi kurang, berat badan lebih dan defisiensi mikronutrien (Unicef, 2020). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada anak usia 16-18 tahun di Indonesia mengalami signifikan dari tahun 2013 sebesar 7,3% menjadi 13,5%, terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus (Riskesdas, 2018). Di Provinsi Sumatera Barat

prevalensi status gizi lebih pada remaja pada tahun 2018 yaitu 11,5% dan prevalensi status gizi kurang pada remaja yaitu 9,4% untuk usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja seringkali terjadi permasalahan psikologis serta gangguan emosional yang menimbulkan gejala kecemasan, penurunan energi dan depresi serta dapat menyebabkan gangguan patologis apabila terjadi secara terus menerus (Aulianti & Puspitasari, 2021). Menurut Lazarus dan Folkman (Azmy et al., 2017), stres merupakan fenomena yang dapat terjadi kapan saja ketika tekanan atau tuntutan yang ada dan kemampuan manusia tidak seimbang. Begitu pula dengan siswa yang mungkin mengalami stres saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Stres yang diakibatkan oleh aktivitas akademik siswa dan timbul di lingkungan sekolah disebut stres akademik (Izzati et al., 2020).

Menurut (potter and Perry, 2005; Agolla dan Ongori, 2009) ada dua penyebab stress: pertama stress internal: perkembangan dan pertumbuhan fisik, kondisi Kesehatan, ketidakmampuan mengatur waktu, penurunan motivasi. Kedua stress eksternal: keadaan orang tua, kegagalan, kesulitan belajar, lingkungan akademik, lingkungan sosial, proses belajar dan masalah keuangan (Nabila & Sayekti, 2021). Stres akademik adalah suatu kondisi akibat rumitnya kegiatan belajar mengajar atau permasalahan yang berkaitan dengan kegiatan akademik sehingga menimbulkan tekanan akademik. Tekanan yang diberikan kepada siswa mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik mereka (Hasbi, 2020). Hal ini diperkuat dengan

pendapat Barseli dan Nikmarijal (2017) bahwa tekanan yang dialami siswa dari persepsi siswa terhadap prestasi akademiknya dapat menghasilkan respon negatif yang berbeda-beda (Barseli et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020, prevalensi stres cukup tinggi. Kurang lebih 350 juta orang mengalami stres di seluruh dunia, stress merupakan penyakit dengan prevalensi terbanyak keempat di dunia (WHO, 2020). Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa stres pada orang berusia >15 tahun mencapai 14 juta jiwa (6% dari penduduk Indonesia). Pada tahun 2018, gangguan kesehatan mental emosional meningkat di antara remaja >15 tahun (9,8% dari populasi penduduk) (Riskesdas, 2018).

Penelitian In Young Kim di SMA Chungbuk Korea menunjukkan bahwa remaja siswa sekolah menengah menderita tingkat stres yang tinggi karena tekanan sosial dan psikologis seperti tekanan prestasi akademik dari kehidupan sekolah, kesulitan dalam hubungan interpersonal, dan kecemasan tentang masa depan (Kim & Choi, 2020). Pada penelitian Barseli & Ahmad (2018) memaparkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang, menunjukkan 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stres akademik yang tinggi, 41,0% siswa mengalami stres akademik yang sedang, 24,4% siswa mengalami stres akademik yang rendah, dan 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat rendah (Barseli et al., 2018).

Ketika seseorang mengalami stres, mereka dapat mengalami ketegangan, merasa dalam keadaan, ketidakmampuan untuk berpikir secara

rasional, yang membuat seseorang mudah tersinggung, sedih, cemas, panik dan bahkan mengarah pada depresi (Mulyana & purwo setiyo nugroho, 2020). Stres yang tidak mampu dikendalikan oleh remaja dapat mengganggu aktivitas sekolah seperti sulitnya berkonsentrasi dalam belajar dan mengingat Pelajaran. Stres yang dialami remaja secara terus menerus menyebabkan mereka tidak memperhatikan pola makan dan mempengaruhi status gizinya sehingga terjadi hambatan pertumbuhan (Permatasari et al., 2022).

Stress dapat mengganggu Kesehatan fisiologis seperti daya tahan tubuh menurun, badan lesu dan lemas, tidak ada semangat belajar, dan menurunnya nafsu makan sehingga kekurangan asupan gizi (Mulyana & purwo setiyo nugroho, 2020). Sejalan dengan penelitian Aulianti (2021) menunjukkan stress pada remaja dapat mengalami beberapa perubahan yang dapat berpengaruh pada status gizi seperti perilaku makan yang berlebihan atau tidak sehat, menurunnya nafsu makan, mengurangi jam tidur, atau bahkan kurangnya aktivitas fisik yang terjadi baik di lingkungan sekolah, di lingkungan sekitar maupun di masyarakat (Aulianti & Puspitasari, 2021).

Penelitian Auliaty (2021) dengan responden sebanyak 211 responden. Pada penelitian ini terdapat 31 remaja mengalami stress ringan, 74 remaja mengalami stress sedang dan 24 remaja mengalami stress berat. Dengan status gizi kurus 40 remaja, normal 68 remaja, gemuk 36 remaja, obesitas I 45 remaja, dan obesitas II 22 remaja. Penelitian ini mengatakan

bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi secara signifikan (Aulianti & Puspitasari, 2021). Berbanding terbalik dengan penelitian Rani Lauriencina Permatasari (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan dengan status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 56 Surabaya, baik status saat ini (indeks BB/U dan IMT/U) maupun status masa lalu (TB/U). Hal ini disebabkan adanya perbedaan penilaian antar individu terhadap stressor dan perbedaan intensitas stressor yang dirasakan individu (Permatasari et al., 2022).

Masa sekolah merupakan masa dimana remaja mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati et al., 2018). Data dari studi UNICEF tahun 2017 menunjukkan bahwa remaja menghabiskan waktu luang mereka untuk mengakses Internet dan aktivitas pasif lainnya. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu luangnya dengan mengonsumsi makanan ringan (Alfionita et al., 2023). Aktivitas fisik merupakan gerakan seluruh tubuh yang dihasilkan dari otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat per hari bagi remaja untuk memprediksi peningkatan risiko penyakit kardiometabolik di masa dewasa (WHO, 2018). Data global tahun 2016 menunjukkan bahwa 81% anak usia 11-17 tahun masih aktif secara fisik di bawah rekomendasi WHO. Kondisi ini tidak berbeda di negara berpenghasilan tinggi maupun rendah (Guthold et al., 2020). Di Indonesia, 50,4 persen remaja usia 15-19 cukup aktif secara fisik,

dan 9,6 persen kurang aktif secara fisik (Kemenkes RI, 2019). Menurut data dari riskesdas (2018) didapatkan data remaja kurang melakukan aktifitas fisik 42,5% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan penelitian Agnesia (2021) di SMAN Kota Padang, remaja mengalami aktivitas fisik ringan 74,7%, sedangkan sebagian kecil memiliki aktivitas sedang 23,2%, dan memiliki aktivitas berat 2%.

Aktivitas fisik sangat penting untuk mempertahankan status gizi normal (Lathifah, 2022). Sebagian besar remaja melakukan perubahan gaya hidup sehingga terjadi penurunan aktivitas fisik (Alfionita et al., 2023). Perubahan gaya hidup dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, transportasi, macam pekerjaan, fasilitas, kebiasaan dan kurangnya aktivitas fisik dimana aktivitas yang banyak menggunakan tenaga otot akan berkurang sehingga menyebabkan peningkatan gaya hidup sedentary (Alfionita et al., 2023). Aktivitas fisik yang ringan mengakibatkan pengeluaran energi yang sedikit, maka sisa energi tersebut akan tersimpan dalam tubuh menjadi lemak (Amrynia & Prameswari, 2022)

Gaya hidup sedentary pada remaja secara signifikan mempunyai risiko 4,6 kali terjadinya kelebihan berat badan di bandingkan sedentary yang rendah. Faktor tersebut akan lebih besar jika didampingi dengan pola makan yang buruk seperti cemilan ataupun makanan cepat saji (Amrynia & Prameswari, 2022). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahma dan Wirjatmadi (2020) yang menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas sedentary >5 jam per hari mempunyai peluang 4,5 kali

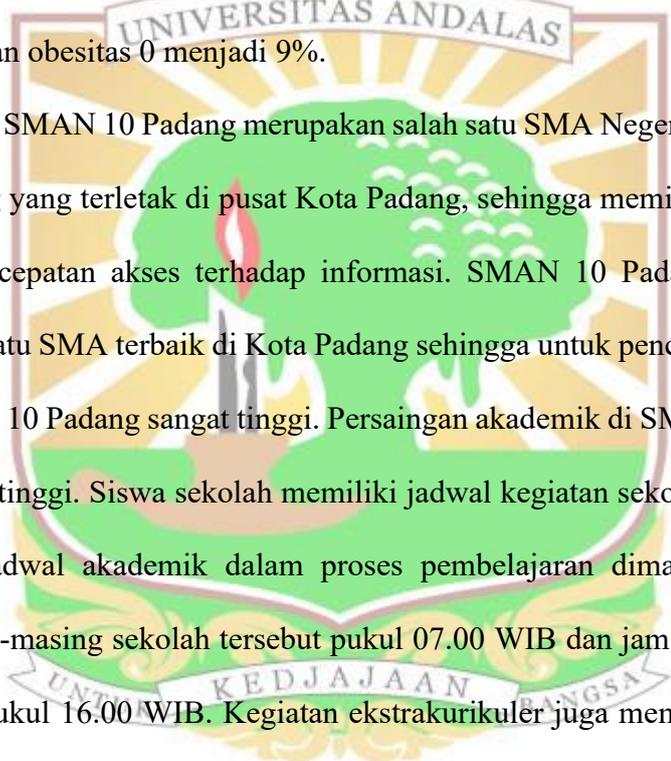
lebih besar untuk terjadi kelebihan gizi daripada remaja dengan aktivitas sedentary < 2 jam per hari (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk mempertahankan status gizi normal namun, melakukan aktivitas yang berlebihan juga tidak dianjurkan karena akan mengalami penurunan berat badan secara berlebihan (Katmawanti, 2021). Kondisi ini juga sering terjadi bersama gangguan makan, seperti anoreksia nervosa atau bulimia nervosa, sehingga penderitanya mengalami penurunan berat badan drastis (Multazami, 2022). Hal ini bukanlah kondisi yang sehat karena, penurunan berat badan yang terlalu cepat atau berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kekurangan nutrisi, gangguan hormonal, dan masalah jantung (Mokoagow & Munthe, 2020).

Hasil penelitian Trisna Aulianti (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi, juga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Aulianti & Puspitasari, 2021). Berbanding terbalik dengan penelitian Hayuningrat Odyssey Saint (2019) berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa sebanyak 13 responden penelitian (10,6%) memiliki aktivitas fisik sedentary. Sebanyak 63 responden (51,2%) memiliki berat badan berlebih. Tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi (Saint & Ernawati, 2019).

Hasil skrining dari data dinas kesehatan Kota Padang yang dilakukan pada SMA Negeri Kota Padang yang berada di 24 wilayah kerja puskesmas tahun 2022 didapatkan status gizi lebih (gemuk) dan status gizi

kurang (kurus) paling banyak berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas pada tingkat SMA. Status gizi lebih dan obesitas di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 21% dan status gizi kurang yaitu sebanyak 10%. Pada wilayah kerja Puskesmas Andalas, terdapat masalah pada status gizi remaja tertinggi di SMAN 10 Padang. Status gizi di SMAN 10 Padang mengalami perubahan signifikan dari tahun 2019 sampai tahun 2022 terdapat gizi kurang sebesar 7% menjadi 9%, gizi lebih 5% menjadi 16% dan obesitas 0 menjadi 9%.



SMAN 10 Padang merupakan salah satu SMA Negeri favorit di kota Padang yang terletak di pusat Kota Padang, sehingga memiliki kemudahan dan kecepatan akses terhadap informasi. SMAN 10 Padang merupakan salah satu SMA terbaik di Kota Padang sehingga untuk pencapaian siswa di SMAN 10 Padang sangat tinggi. Persaingan akademik di SMAN 10 Padang sangat tinggi. Siswa sekolah memiliki jadwal kegiatan sekolah yang padat, baik jadwal akademik dalam proses pembelajaran dimana jam masuk masing-masing sekolah tersebut pukul 07.00 WIB dan jam pulang sekolah pada pukul 16.00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler juga memenuhi aktivitas sehari-hari siswa, beberapa ekstrakurikuler pada masing-masing sekolah yaitu Pramuka, PBB, Sispala, PMR, Olahraga serta Seni dan musik.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa di SMAN 10 Padang didapatkan, 6 orang dengan status gizi normal (-2 SD sd +1 SD) 4 orang diantaranya mengatakan tidak puas dengan tingkat akademik dan merasaa stress ketika tidak dapat memenuhi standa yang ditentukan, 2 orang

diantaranya mengatakan orang tuanya sangat menuntut prestasi akademik anaknya, 5 siswa tersebut melakukan aktivitas fisik seperti duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas) saat jam istirahat, dan tidak melakukan kegiatan yang mengeluarkan keringat saat pulang sekolah, malam hari atau akhir pekan.

1 diantaranya melakukan aktivitas fisik seperti sedikit berlari atau bermain saat jam istirahat dan melakukan kegiatan yang mengeluarkan keringat saat akhir pekan (lari/jogging). Sedangkan 3 orang dengan status gizi lebih (+1 SD sd +2 SD) sangat puas dengan tingkat akademiknya, tidak ada tuntutan prestasi akademik dari orangtua dan merasa stress ketika tidak dapat memenuhi standar yang ditentukan, 1 siswa tersebut melakukan aktivitas fisik seperti duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas) saat jam istirahat dan tidak melakukan kegiatan yang mengeluarkan keringat saat pulang sekolah, malam hari atau akhir pekan.

2 siswa diantaranya melakukan aktivitas fisik seperti sedikit berlari atau bermain saat jam istirahat serta bersepeda dan berenang di akhir pekan. Sedangkan 1 orang dengan status gizi kurang (-3 SD sd <-2 SD) mengatakan tidak puas dengan tingkat akademik, tidak ada tuntutan dari orang tua dan merasa stress ketika tidak dapat memenuhi standar yang ditentukan. 1 siswa tersebut melakukan aktivitas seperti duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas) saat jam istirahat dan tidak melakukan kegiatan yang mengeluarkan keringat saat pulang sekolah, malam hari atau pun akhir pekan.

Berdasarkan data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa di SMAN 10 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditetapkan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian berikut ini “apakah ada hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Padang?”

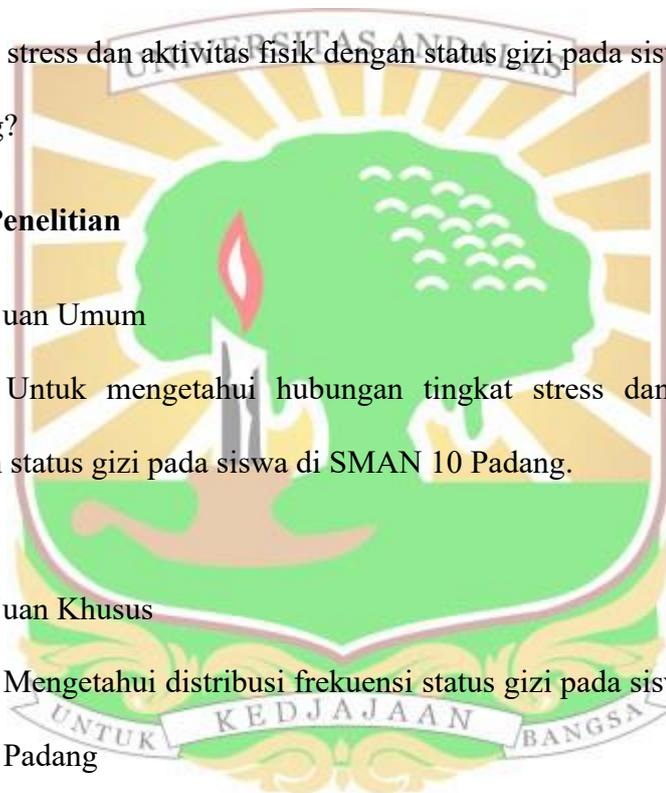
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada siswa di SMAN 10 Padang
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada siswa di SMAN 10 Padang
- c. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa di SMAN 10 Padang
- d. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Padang



- e. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 10 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan melakukan langkah-langkah pencegahan kelebihan gizi dan kekurangan gizi pada siswi serta memberikan pengetahuan terhadap siswa bahwa status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menimbulkan masalah kesehatan pada remaja.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Data penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan serta dapat menjadi dasar bagi perencanaan program kesehatan terutama program promotif dan preventif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai data penunjang dan referensi dalam penelitian selanjutnya.