

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut laporan WHO tahun 2022, jumlah populasi remaja secara global mencapai 1,2 miliar orang, yang mewakili 18% dari total populasi dunia. Remaja merupakan kelompok penting dalam struktur demografi karena mereka memegang peranan signifikan dalam pembangunan masa depan. Di Indonesia, hasil Sensus Penduduk 2020 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada September 2020, populasi nasional mencapai 270,20 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, remaja dalam rentang usia 10-23 tahun, yang termasuk dalam kategori usia produktif awal, mencapai 27,94% dari total populasi Indonesia (Sadikin, 2023). Di Indonesia, remaja menghadapi masalah gizi yang dikenal dengan *double burden* atau beban ganda, yaitu prevalensi gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan (Viana et al., 2024). Permasalahan gizi pada remaja ini menjadi isu yang mendesak karena memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kesehatan jangka panjang, termasuk risiko berkembangnya masalah gizi pada usia dewasa (Hidana et al., 2022).

Secara global, lebih dari 340 juta anak berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi salah satu kontributor utama penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung . Penyakit-penyakit ini bertanggung jawab atas hampir dua pertiga (63%) kematian pada orang dewasa di seluruh dunia, menunjukkan betapa

seriusnya dampak kesehatan dari kondisi ini (UNICEF, 2021) . Secara umum, remaja di Indonesia menghadapi tiga masalah utama terkait nutrisi: gizi kurang, berat badan berlebih, dan defisiensi mikronutrien (Rumlah, 2022). Data nasional menunjukkan bahwa 9% remaja di Indonesia mengalami gizi kurang, sementara 16% remaja mengalami gizi lebih atau overweight (UNICEF, 2021)

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 didapatkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia sebesar 12,1%. Hal ini menunjukkan penurunan prevalensi dari tahun 2018 ke tahun 2023. Namun, target global untuk prevalensi gizi lebih pada remaja hingga tahun 2025 adalah tidak lebih dari 6%. Ini berarti Indonesia perlu menurunkan prevalensinya sekitar 6,1% untuk mencapai target tersebut (UNICEF, 2021). Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun pada tahun 2018 mencapai 11,5%, sedangkan prevalensi gizi kurang tercatat sebesar 9,4%. Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, semakin meluas di kalangan remaja di Indonesia, terutama di Sumatera Barat (Mardiyati, 2019).

Masalah gizi pada remaja dapat berdampak jangka panjang pada status gizi di masa dewasa jika tidak ditangani dengan baik, baik itu berupa kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Wahyuni et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja, tetapi juga meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit di masa mendatang (Haskas, 2020). Dampak negatif dari masalah gizi pada remaja mencakup penurunan fungsi kognitif, penurunan kekebalan tubuh, gangguan metabolisme, serta peningkatan risiko penyakit infeksi dan gangguan hormonal pada remaja dengan gizi kurang

(Kristianto et al., 2023). Masalah gizi ini sering kali sulit diidentifikasi secara dini, karena status gizi remaja jarang dipantau secara rutin. Kurangnya pemantauan ini menjadi salah satu alasan utama mengapa penanganan permasalahan gizi remaja belum optimal (Muchtari et al., 2022)

Remaja yang mengalami kekurangan gizi mungkin tampak kurus, lemah, dan mudah lelah. Selain itu, mereka juga berisiko mengalami anemia, yang ditandai dengan gejala pucat, pusing, dan penurunan konsentrasi (Ariani et al., 2016). Sebaliknya, remaja dengan gizi lebih atau obesitas sering menunjukkan tanda-tanda seperti peningkatan berat badan yang berlebihan, akumulasi lemak di sekitar perut, serta sering merasa lelah atau sesak napas saat melakukan aktivitas fisik ringan (Kristianto et al., 2023)

Faktor-faktor seperti perilaku makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, stres, status sosial ekonomi, gaya hidup, dan lingkungan memiliki peran dalam memengaruhi status gizi remaja (Kristianto et al., 2023). Namun, faktor perilaku makan dan stres tetap menjadi yang paling menentukan karena keduanya langsung berhubungan dengan keseimbangan asupan dan kebutuhan nutrisi sehari-hari (Wijayanti et al., 2019). Tanpa adanya perilaku makan dan manajemen stres yang baik, remaja akan sulit untuk mencapai status gizi yang optimal (Adinata et al., 2024). Kurangnya pengetahuan mengenai perilaku makan yang sehat menjadi salah satu faktor yang mendorong remaja untuk mengadopsi pola makan yang kurang baik (Hartanti et al., 2024). Perilaku makan pada remaja mencakup berbagai aspek,

seperti tata krama saat makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan terhadap makanan, dan pemilihan makanan yang di konsumsi (Rahman Nurdin, 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Neumark pada 4.746 remaja SMP dan SMA di St. Paul dan Minneapolis, Amerika Serikat, menemukan prevalensi perilaku makan tidak sehat pada 56,9% remaja putri dan 32,7% remaja putra. Di Indonesia, berdasarkan data yang dikumpulkan, sekitar 42,6% remaja terlibat dalam perilaku makan yang tidak sehat (Ayunin et al., 2024). Di Sumatera Barat, prevalensi perilaku makan yang tidak baik pada remaja mencapai 73,7%, dengan Kota Padang mencatat angka yang lebih tinggi, yakni 80,7% (Sulastri & Sidhi, 2020).

Masa remaja akhir dikenal sebagai periode peningkatan stres yang intens dan sering terjadi karena berbagai pengaruh dari pertumbuhan fisiologis, mental, dan emosional dari masa pubertas, tekanan sekolah dan teman sebaya yang meningkat, serta kemandirian yang baru ditemukan (Junaidi, 2023). Bagi remaja, stres yang tidak terkendali dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan, terutama aktivitas sekolah. Siswa yang mengalami stres sering kali menghadapi kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, serta mengalami gangguan dalam mengingat pelajaran. Selain itu, stres yang dialami secara berkepanjangan dapat berdampak negatif pada pola makan remaja. Mereka cenderung mengabaikan asupan nutrisi yang sehat, yang pada gilirannya mempengaruhi status gizi dan menghambat pertumbuhan mereka (Mutiara, 2021)

Stres dapat berdampak buruk pada kesehatan fisiologis seseorang, seperti penurunan daya tahan tubuh, badan yang terasa lesu dan lemas, kurangnya semangat belajar, serta penurunan nafsu makan yang berujung pada kekurangan

asupan gizi, penurunan kesehatan fisik akibat stres ini juga dapat memperburuk kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. (Asiva, 2023). Penelitian Ramadhani & Mahmudiono, (2021) sejalan dengan temuan ini, menunjukkan bahwa stres pada remaja dapat memicu berbagai perubahan perilaku yang memengaruhi status gizi mereka. Stres dapat menyebabkan perilaku makan yang berlebihan atau tidak sehat, penurunan nafsu makan, pengurangan jam tidur, hingga kurangnya aktivitas fisik. Perubahan-perubahan ini dapat terjadi di berbagai lingkungan remaja, baik di sekolah, lingkungan keluarga, maupun di masyarakat, memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Rochmah & Nadhiroh, (2024) melibatkan 211 responden dan menunjukkan hasil yang signifikan terkait hubungan antara tingkat stres dan status gizi remaja. Dalam penelitian tersebut, tercatat bahwa 31 remaja mengalami stres ringan, 74 remaja mengalami stres sedang, dan 24 remaja mengalami stres berat. Dari segi status gizi, 40 remaja terdeteksi dalam kategori kurus, 68 remaja dengan status normal, 36 remaja gemuk, 45 remaja dalam kategori obesitas I, dan 22 remaja mengalami obesitas II. Penelitian ini menggaris bawahi adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan status gizi. Namun, hasil ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoiroh et al., (2022) Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan dengan status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 56 Surabaya, baik berdasarkan status saat ini (indeks berat badan/usia dan indeks massa tubuh/usia) maupun status masa lalu (tinggi badan/usia). Penjelasan mengenai perbedaan hasil ini terletak pada variasi

penilaian individu terhadap stresor yang dihadapi serta perbedaan intensitas stresor yang dirasakan oleh masing-masing individu.

Stres dapat memicu produksi hormon kortisol yang bisa meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Kebiasaan ini dikenal dengan istilah "*emotional eating*," di mana remaja menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi saat merasa cemas atau tertekan. Stres yang terus-menerus juga dapat mempengaruhi sistem metabolisme tubuh dan penyerapan nutrisi, sehingga berpengaruh pada keseimbangan gizi (Laili, 2023). Menurut Noerfitri & Aulia, (2022) terdapat tiga aspek perilaku makan yaitu restrained eating, external eating, dan emotional eating. External eating adalah rangsangan makanan yang terdiri dari penglihatan, penciuman, dan rasa makanan terlepas dari keadaan lapar dan kenyang.

Restrained eating diartikan oleh (Sholeha, 2022) yaitu sebuah usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan atau dapat diartikan sebagai tingkat pembatasan makanan baik secara sadar maupun kognitif untuk menahan diri dari makan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan. Emotional eating merupakan dorongan makan ketika ada respon dari emosi negatif seperti depresi dan putus asa (Gryzela & Ariana, 2021). Teori psikologi perilaku makan oleh Van Strien ini juga menekankan pada peran emotional eating. Sejalan dengan ini, Irmawati et al., (2023) mengemukakan bahwa emotional eating merupakan respon atas emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian. Artinya, emotional eating merupakan coping strategy untuk mengatasi stres dan

kecemasan. Emotional eating juga seringkali dikaitkan dengan penambahan berat badan serta merupakan perilaku makan yang beralih fungsi dan dilakukan oleh seorang individu secara menyimpang (Robatto et al., 2024). Individu dengan emotional eating melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar, namun sebagai suatu upaya untuk memperbaiki mood dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres Syarofi & Muniroh, (2020).

Menurut Gryzela & Ariana, (2021). faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya emotional eating yaitu stres, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, dan pengaruh sosial. Pertama, stres dapat membuat perasaan yang lapar bukan hanya dalam pikiran saja. Stres kronis menyebabkan peningkatan produksi hormon stres atau kortisol. Kortisol memicu keinginan untuk makan makanan yang asin, manis, dan juga tinggi lemak karena memberikan energi dan kesenangan. Kedua yaitu *stuffing emotion* dimana makan dapat menjadi cara sementara untuk meredakan emosi yang tidak nyaman termasuk takut, sedih, marah, kesepian, cemas, rasa malu, dan kebencian. Ketiga adalah kebosanan atau perasaan hampa dimana makan merupakan cara yang dilakukan untuk menghilangkan kebosanan atau cara untuk mengisi kekosongan dalam kegiatan dan juga untuk memenuhi keinginan dari mulut. Keempat yaitu kebiasaan masa kanak-kanak yang berbasis emosional pada masa kanak-kanak dimana makan sering terbawa hingga dewasa. Terakhir yaitu, pengaruh sosial dengan menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan merupakan cara yang baik dalam menghilangkan stres tetapi juga bisa menyebabkan makan yang berlebihan. Namun, dari kelima faktor tersebut dapat dilihat dari pengertian

emotional eating bahwa sebagian besar dari emotional eating lebih kepada coping strategi dari stres.

Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2020, tingkat masalah gizi di Padang adalah 3,95%, sementara di Kecamatan Pauh mencapai 10,58% (Dinkes Padang, 2021). Namun, penelitian Rahmy et al., (2021) menunjukkan bahwa di SMAN 9 Padang, jumlah siswa dengan masalah gizi berlebih atau kurang mencapai 25%. Status gizi lebih disebabkan oleh kelebihan asupan energi bahan makanan dibandingkan pengeluaran energi, sehingga keduanya dapat mengakibatkan kalori yang tersimpan sebagai lemak (Aini, 2020). Patimah, (2022) menyampaikan bahwa perilaku merupakan faktor terbesar setelah faktor lingkunganyang mempengaruhi kesehatan/gizi individu, kelompok, atau masyarakat.

Selain itu, (Rahmy et al., 2021). menemukan bahwa banyak siswa di SMAN 9 Padang cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Pola makan yang tidak seimbang ini, dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah, dapat menyebabkan kekurangan gizi atau obesitas. Beberapa siswa juga mengaku mengalami stres akibat tekanan akademik yang tinggi di sekolah, yang bisa memengaruhi pola makan mereka. Stres sering kali membuat beberapa siswa makan berlebihan untuk mengatasi emosi mereka, sehingga meningkatkan risiko obesitas. Sebaliknya, ada juga siswa yang kehilangan nafsu makan saat stres, yang menyebabkan kekurangan gizi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 November 2024 dengan teknik wawancara terhadap 10 siswa ditemukan bahwa 7 dari 10 siswa di SMAN 9 Padang cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan minuman manis yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Pola makan yang tidak seimbang ini, dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah, dapat menyebabkan kekurangan gizi atau obesitas. 6 dari 10 siswa juga mengaku mengalami stres akibat tekanan akademik yang tinggi di sekolah, yang bisa memengaruhi pola makan mereka. Stres sering kali membuat beberapa siswa makan berlebihan untuk mengatasi emosi mereka, sehingga meningkatkan risiko obesitas. Sebaliknya, 8 dari 10 siswa yang kehilangan nafsu makan saat stres, yang menyebabkan kekurangan gizi. Hasil pengukuran status gizi siswa berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa 3 dari 10 siswa memiliki berat badan berlebih atau obesitas dengan IMT di atas 25 kg/m^2 , sementara 4 siswa memiliki berat badan kurang dengan IMT di bawah $18,5 \text{ kg/m}^2$. Tiga siswa lainnya memiliki status gizi normal dengan IMT antara $18,5\text{--}24,9 \text{ kg/m}^2$. Rata-rata berat badan siswa adalah 55 kg, dengan rentang antara 42–78 kg, sedangkan rata-rata tinggi badan adalah 160 cm dengan variasi antara 150–175 cm.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Makan dan Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 9 Kota Padang”

B. Perumusan Masalah

Masalah gizi pada remaja merupakan isu kesehatan yang mendesak, baik secara global maupun di Indonesia. Remaja menghadapi tantangan gizi yang dikenal sebagai beban ganda, yaitu adanya kasus gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan. Pola makan yang tidak sehat, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap kesejahteraan status gizi.

Selain itu, stres akibat tekanan akademik dan faktor sosial juga berperan dalam mempengaruhi pola makan remaja. Stres dapat menyebabkan perubahan perilaku makan, seperti emosional makan atau kehilangan nafsu makan, yang berdampak pada status gizi mereka. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 9 Padang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola makan yang kurang sehat dan mengalami stres akademik, yang berpotensi menyebabkan kurang gizi atau obesitas. Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) siswa di SMAN 9 Padang mengungkapkan bahwa sebagian siswa mengalami gizi kurang, sementara sebagian lainnya mengalami gizi lebih.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan perilaku makan dan stress dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Padang “.

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Perilaku Makan dan Stres dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 9 Kota Padang.

2) Tujuan Khusus

- a. Diketahui frekuensi perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Kota Padang.
- b. Diketahui frekuensi stres pada Remaja di SMAN 9 Kota Padang.
- c. Diketahui frekuensi status gizi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang.
- d. Diketahui hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang.
- e. Diketahui hubungan stres dengan status gizi pada remaja di SMAN 9 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan tentang bagaimana perilaku makan dan tingkat stres berhubungan dengan status gizi remaja dan memberi kontribusi kemajuan bidang penelitian ilmiah

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai hubungan pola makan dan stres mempengaruhi status gizi pada remaja dan juga dapat digunakan menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan yang sudah ada, terkhusus pada promosi kesehatan dalam mengembangkan pelayanannya.

3. Bagi Keperawatan

Penelitian ini memberikan wawasan lebih dalam tentang hubungan antara stres dan perilaku makan dengan status gizi. Pengetahuan ini akan memperkaya perspektif ilmu keperawatan terkhususnya keperawatan anak dalam melihat status gizi remaja yang berkaitan dengan stres dan perilaku makan.

