

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase yang berada pada dua masa kehidupan yaitu masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2014). Masa remaja rentan mengalami masalah kesehatan salah satunya adalah masalah gizi berupa anemia defisiensi zat besi, stunting, dan kekurangan atau kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2018). Remaja juga merupakan fase yang dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan emosional, kebingungan, agresif dan perubahan sikap serta perilaku (Santrock, 2011).

Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15-24 tahun sebesar 6,2% dari total penduduk Indonesia. Prevalensi terjadinya gangguan mental emosional di Jawa Tengah sebesar 7,71% dan prevalensi gangguan mental emosional di Kota Magelang sebesar 7,68%. Angka kejadian ini telah melampaui ambang batas atau *cut off point* kejadian gangguan mental emosional yaitu sebesar $\geq 6\%$.

Gangguan mental emosional merupakan gejala terjadinya masalah psikologis pada seseorang sebagai *distress* psikologis atau *distress* emosional (Idaiani, 2009). *Distress* atau stres yang bersifat negatif dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental secara langsung maupun tidak langsung (Mahmood, 2014). *Stressor* atau

penyebab stres pada remaja sebagai seorang pelajar dapat bersumber pada tuntutan akademiknya yang kemudian disebut dengan stres akademik (Heiman, 2005).

Stres akademik didefinisikan sebagai respon yang timbul karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan (Olejnik, 2007). Stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tekanan belajar, beban tugas, prestasi, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan masa depan (Sun, 2011). Respon tubuh seseorang saat mengalami stres akademik adalah adanya perubahan pola pikir seperti hilangnya rasa percaya diri, cemas, dan *overthinking*. Gejala kedua yaitu munculnya reaksi tubuh seperti tangan berkeringat, jantung berdebar, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, mual, dan sakit perut. Gejala ketiga yaitu perubahan perilaku seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan terlarang, menangis tanpa sebab, dan perubahan perilaku makan (Cooper, 1995).

Perubahan perilaku makan karena adanya peningkatan stres menyebabkan hormon CRH atau *corticotrophin releasing hormone* menstimulasi hormon ACTH atau hormon adrenokortikotropik untuk memproduksi hormon kortisol lebih banyak (Sominsky, 2014). Perubahan perilaku makan ini juga dapat mempengaruhi kualitas makan, kuantitas asupan makan, dan pemilihan makan yang berdampak pada status gizi seseorang akibat adanya masalah pemenuhan asupan gizi (Grimm, 2011). Perubahan perilaku makan akibat gangguan stres dikenal sebagai *emotional eating*. *Emotional eating* adalah perilaku makan karena adanya *distress* pada diri seseorang yang menyebabkan makan dilakukan untuk menghilangkan stres secara sementara. Seseorang akan cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak sebagai pengalihan stres karena dirasa dapat memberikan perasaan tenang dan nyaman, makan secara berlebihan ini disebut juga *overeating* (Kupeli, 2017). *Emotional eating* juga dapat memberi respon sebaliknya yaitu seseorang cenderung makan dalam jumlah yang sedikit bahkan kehilangan napsu makan sehingga asupan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi dengan baik atau sering disebut *undereating*. *Emotional eating*

adalah contoh perilaku makan yang tidak sehat yang dapat berpengaruh pada kecukupan asupan zat gizi seseorang (Kupeli, 2017).

SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang adalah sekolah kesehatan tertua di Jawa Tengah yang terletak di Kompleks Rumah Sakit Tk.II dr. Soedjono Kota Magelang tepatnya di Jl. Urip Sumohardjo No.43 Wates, Kota Magelang. Sekolah ini berbasis asrama yang mempunyai dua jurusan yaitu asisten keperawatan dan teknologi laboratorium medik. Akses siswa terhadap dunia luar sangat terbatas terlebih pada masa pandemi seperti saat ini (smkkesdam.sch.id). Dipilihnya SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang sebagai tempat penelitian karena sekolah ini dinilai beban akademiknya cukup tinggi karena khususnya siswa kelas 11 dan 12 melaksanakan praktik lapangan dan diwajibkan membuat laporan akhir. Selain itu menurut hasil penelitian Zaid (2016) pada siswa yang tinggal di asrama (*boarding school*) rentan terjadi stres akibat masalah yang mungkin muncul karena kurangnya kesiapan siswa hidup mandiri dan ketidaksiapan siswa dalam menyelesaikan masalah yang akan terjadi.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan mengenai tingkat stres akademik remaja yang telah dilaksanakan pada bulan November 2021 di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang, menunjukkan hasil dari 23 responden didapatkan persentase kejadian stres akademik ringan sebanyak 4,34%, stres akademik sedang 91,30%, dan stres akademik berat sebanyak 4,34%. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Asupan Energi dan Lemak Pada Remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan asupan energi dan /lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat stres akademik pada remaja.
- b. Mendeskripsikan asupan energi pada remaja.
- c. Mendeskripsikan asupan lemak pada remaja.
- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan tingkat stres akademik.
- e. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan tingkat stres akademik.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pemahaman informasi mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang dan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan dan informasi bagi responden mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak pada remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi dan informasi bagi tempat penelitian mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan asupan energi dan lemak di SMK Kesdam IV/Diponegoro.