

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa yang paling indah. Namun masa remaja juga identik dengan kata pemberontakan dalam psikologi sendiri sering disebut sebagai masa *storm and stress* karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya (Soetjningsih, 2004). Remaja merupakan golongan individu yang sedang mencari identitas diri, suka meniru dan mengidolakan seseorang yang berpenampilan menarik, sehingga dalam hal memilih makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan identitas diri. Hal ini akan mempengaruhi keadaan gizi para remaja (Khomsan, 2003).

Pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Pola makan remaja perlu penanganan yang serius karena mempengaruhi kecerdasan otak dan tingkat kesehatan yang optimal. Pemberian makanan perlu diatur sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Baliwati, 2004).

Diketahui bahwa pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang, pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa

jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang. Sedangkan keadaan gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Gangguan gizi terjadi baik pada status gizi kurang, maupun status gizi lebih (Almatsier, 2004).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas, 2001).

Menurut data Riskesdas (2013) prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus pada laki-laki sebesar 2,7%, perempuan 4% dan status gizi kurus pada laki-laki sebesar 9,1%, perempuan 6,4%, sedangkan remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurus pada laki-laki sebesar 13,1% dan perempuan 5,7%.

Menurut Almatsier (2004) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah asupan energi dan zat gizi, jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi serat (buah dan sayur), aktifitas

fisik, perilaku merokok, dan faktor genetik yaitu status gizi orang remaja (Robert, Williams 2000; and Brown, 2005).

Banyak faktor yang menyebabkan remaja stres. Faktor yang menyebabkan remaja atau siswa stres diantaranya adalah faktor internal (fisik, kognitif, dan kepribadian) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat). Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sumber stres para siswa disekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Desmita (2010) di sekolah unggulan menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui peningkatan kurikulum yang diperkaya intensitas tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak dan keharusan menjadi pusat unggulan, hal tersebut telah menimbulkan stres dikalangan siswa dan para siswa mengemukakan bahwa mereka mengalami stres akademik pada setiap semester.

Tuntutan internal maupun eksternal dari kehidupan akademik dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuan siswa. Ketika hal tersebut terjadi maka *overload* akan mengakibatkan terjadinya stres dalam bentuk fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak-ledak. Stres berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres (Potter & Perry, 2005). Sedangkan menurut Baldwin (2002) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja karena pada masa ini remaja

mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan masuk ke universitas favorit.

Menurut Lubis (2009) orang dengan stres memiliki dua kecenderungan gangguan pola makan yaitu tidak nafsu makan sehingga menjadi lebih kurus ataupun bertambah makan terutama yang manis sehingga menjadi lebih gemuk. Studi Epel, Lapidus, McEwen dan Brownell (2000) di San Fransisco, Amerika Serikat menemukan peningkatan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak pada seseorang yang memiliki level kortisol tinggi yang merupakan respon dari stres.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Santrock (2003) kondisi stres dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak terpenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai element fisik atau psikososial dari suatu situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu, sebagai upaya dalam menyesuaikan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Mikolajczyk, Ansari dan Maxwell (2009) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan konsumsi makan yang tidak sehat. Makanan manis dan coklat lebih banyak dikonsumsi pada saat stres bahkan pada kelompok yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih sedikit pada saat stres. Sebaliknya, konsumsi buah, sayur, daging dan ikan lebih sedikit atau tidak mengalami jumlah konsumsinya pada saat seseorang mengalami stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nadeak (2013) hubungan status stres psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi siswa di SMU Methodist 8 Medan menunjukkan 47 responden (60,1%) memiliki status stres psikososial yang parah dan 18 responden (23,4%) dengan memiliki status stres psikososial menengah dan ada hubungan status stres psikososial dengan konsumsi makanan dan status gizi siswa di SMU Methodist 8 Medan.

Berdasarkan hasil penilaian status gizi yang dilakukan oleh Puskesmas Teras Boyolali pada bulan Agustus 2015 di SMA Negeri 1 Teras Boyolali pada siswa kelas XI diperoleh hasil status gizi kurang sebesar 36,98%.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat stres siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

- b. Mendiskripsikan konsumsi makan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.
- c. Mendiskripsikan status gizi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan memberi manfaat antara lain :

1. Bagi Pembaca

Pada penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca dalam bidang gizi untuk remaja khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

2. Bagi Sekolah

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan dan informasi bagi pihak sekolah mengenai hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali dan memberikan pengetahuan konsumsi pola makan yang baik.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat berguna sebagai bahan tambahan acuan untuk penelitian gizi khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali.