



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT STRES BELAJAR
PADA REMAJA PUTRI DI SMP YAYASAN INSTITUT INDONESIA
YOGYAKARTA**

VENNY PATTY

1202139

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2016

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT STRES BELAJAR
PADA REMAJA PUTRI DI SMP YAYASAN INSTITUT INDONESIA
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

VENNY PATTY

1202139

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya skripsi dengan judul penelitian “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Stres Belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Instiitut Indonesia Yogyakarta tahun 2016” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan Institusi maupun di Perguruan Tinggi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 23 November 2016

(Venny Patty)

(1202139)

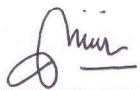
SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT STRES BELAJAR
PADA REMAJA PUTRI DI SMP YAYASAN INSTITUT INDONESIA
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan ujian sidang**

Yogyakarta, 23 November 2016

Pembimbing : Sri Wahyuni, MPH


.....



Skripsi ini dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Sidang Pada

Tanggal 23 November 2016

Penguji I : Ethic Palupi S.Kep., Ns., MNS

Penguji II : Djuminten, MPH

Penguji III : Sri Wahyuni, MPH

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Plt. Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan

Yogyakarta



(Niken WN. Palupi, S.Kp., M.Kes.)

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.)

MOTTO

“Terima kasih Tuhan Yesus”

“Kuatkan dan teguhkanlah hati , janganlah takut dan jangan gemetar karena mereka, sebab TUHAN, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau; Ia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau.”

(Ulangan 31:6)

“Ku datang padaMu Kau beri kekuatan dan 'ri penghiburan Saat tak seorang pun dapat kuandalkan. Kau yang memberi jalan Kau yang menuntunku Saat ku tak mengerti Dalam hidup ini. Namun firmanMu selalu menerangiku Engkau yang buatku kuat lewati semua Engkau pertolonganku tempat harapanku”

(Ku percaya janjiMu - Maria Shandi)

“Hai pemalas, berapa lama lagi engkau berbaring? Bilakah engkau akan bangun dari tidurmu? “Tidur sebentar lagi, mengantuk sebentar lagi, melipat tangan sebentar lagi untuk tinggal berbaring” maka datanglah kemiskinan kepadamu seperti seorang penyerbu, dan kekurangan seperti orang yang bersenjata”

(Amsal 6:9-11)

“ Bersukacitalah dalam pengharapan, bersabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa”

(Roma 12:12)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

Tuhan Yesus atas berkat dan pertolonganNya yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini.

Papa Demy N. Patty dan Mama Naomi Tousalwa atas segala kasih sayang, doa, dan dukungan yang tidak pernah berhenti.

Kakak Jenly, Hetty, Sylvy, dan adik Elvy yang selalu menghibur dan memberikan doa dan semangat.

Ssahabat-sahabat ku tersayang Reda, Clara, Gita, Ghandis, Suci, Maria, Petris, Viviana, melida, yang telah membantu dan memberi semangat selama penyusunan skripsi.

ABSTRAK

VENNY PATTY. “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Stres Belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta tahun 2016”.

Latar Belakang: Masalah status gizi masih menjadi permasalahan di Indonesia mencakup kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia balita adalah 11,9%. Selanjutnya prevalensi obesitas pada usia remaja sampai dewasa adalah 32,9% pada perempuan dan sebesar 19,7% pada laki-laki. Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus (Depkes, 2014).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat stress belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta tahun 2016.

Metode: Desain penelitian kolerasi dan pendekatan *Cross Sectional* dengan uji Statistik *chi-square* Skala *Preceived Stress Scala* (PSS) 10. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta tahun 2016 pada tanggal 16 September 2016 dengan 48 responden dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan timbangan BB dan kuesioner *Preceived Stress Scala* (PSS) 10.

Hasil: Hasil analisa dengan *chi-square* secara komputer didapatkan hasil $P \text{ value} = 0,006 < \alpha = 0,05$ dengan keeratan sedang 0,482.

Kesimpulan : Ada hubungan status gizi dengan tingkat stress belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta tahun 2016.

Saran : Diharapkan penelitiselanjutnya memeliti tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi dan tingkat stres belajar seperti ekonomi, lingkungan dan kesehatan.

Kata Kunci: Status gizi, tingkat stress belajar

Viii+ 80 halaman + 10 tabel + 2 skema + 8 lampiran

Kepustakaan : 20, 2006-2016

ABSTRACT

VENNY PATTY.“Relationship of Nutritional Status with Stress Level Learning in young girls in junior Foundation Institute of Indonesian in Yogyakarta in 2016”.

Background: The issue of nutritional status is still a problem in Indonesia including malnutrition and overnutrition. Data from Riset Kesehatan Dasar (Basic Health Research) in 2013 showed that the prevalence of obesity in children was 11.9%. Furthermore, the prevalence of obesity in adolescence to adulthood was 32.9% for women and 19.7% for men. The prevalence of underweight in adolescents aged 13-15 years was 11.1% consists of very thin 3.3% and underweight 7.8% (MOH, 2014).

Objective: To determine the relationship between nutritional status with level of Learning stress on female adolescents of SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta in 2016.

Method: It was a correlation study design with cross sectional approach applying Perceived Stress Scale Scale 10 and Chi Square Statistics Test. This research was conducted in SMP Yayasan Institut Indonesia on September 16th, 2016 with 48 respondents take by purposive sampling technique. Measuring instruments were weight scales and questionnaire of Perceived Stress Scale (PSS) 10.

Results: The results show P value = 0.006 < α = 0.05 with moderate level of doseiness (0,482).

Conclusion: There is a relationship between nutritional status with level of learning stress on female adolescents of SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta in 2016.

Saran: Researchers expected further researching about other factors that can affect nutritional status and stress levels learn as economics, the environment and health.

Keywords: Nutritional status, level of learning stress

Viii + 80 pages + 10 tables + 2 + 8 attachment scheme

Bibliography: 20, 2006-2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala yang dilimpahkan kasih dan karunia-Nya. Segala hormat dan kemuliaan yang tidak terhingga ditujukan kehadiran Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, sehingga peneliti dapat menjalani proses pembuatan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Stres Belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta November tahun 2016”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program strata satu (S1) STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Niken WN. Palupi, S.Kp.,M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Drs. M Parjiono, SE., selaku Kepala Sekolah SMP Institut Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan.
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi S.Kep., Ns., MNS., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Sri Wahyuni, MPH., selaku Dosen Pembimbing yang selalu setia memberikan masukan, bimbingan, dukungan, motivasi, semangat, dan

kesabaran dalam memberikan bimbingan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Ibu Ethic Palupi S.Kep., Ns., MNS., selaku dosen penguji I.
7. Ibu Djuminten, MPH., selaku dosen penguji II.
8. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan dan meminjamkan buku-buku sumber yang dibutuhkan.
9. Staf karyawan tata usaha STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
10. Papa Demy N. Patty dan Mama Naomi Tousalwa serta kakak Jenly, Hetty, Sylvy, dan adik Elvy yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan finansial yang tiada henti.
11. Teman-teman terkasih yang telah membantu, memberi dukungan dan semangat.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta kritikan dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan Yesus Memberkati.

Yogyakarta, 23 November 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori	12
1. Status Gizi	12
a. Pengertian Status Gizi	12
b. Gizi Seimbang	13
c. Klasifikasi Status Gizi	21
d. Penilaian Status Gizi	24
e. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	26
2. Stres	29
a. Pengertian Stres	29
b. Faktor-faktor yang Menimbulkan Stres	29
c. Proses Fisiologi Stres	31
d. Tanda dan Gejala Stres	32
e. Tingkatan Stres	34
f. Alat Ukur Tingkat Stres	36
3. Belajar	39
a. Pengertian belajar	39
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	39
c. Prinsip-prinsip Belajar	40
4. Remaja	42
a. Pengertian Remaja	42
b. Tahap-tahap Perkembangan Remaja	42
c. Karakteristik Perkembangan Remaja	44

B. Kerangka Teori	47
C. Kerangka Konsep	48
D. Hipotesis Penelitian	49
E. Asumsi Penelitian	49
F. Variabel Penelitian	49
1. Definisi Konseptual	50
2. Definisi Operasional	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian	52
B. Waktu dan Tempat Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel	52
D. Alat Ukur Penelitian	53
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	54
F. Etika Penelitian	55
G. Prosedur Pengumpulan	56
H. Analisa Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian	65
B. Pembahasan	70
C. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA 84

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	47
Skema 2 Kerangka Konsep	48

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian penelitian	9
Tabel 2 Definisi Operasional	50
Tabel 3 Interpretasi Hasil <i>Contingency Coefficient</i>	64
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia	65
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jarak Tempuh Kendaraan	66
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jarak Rumah ke Sekolah.....	66
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	67
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi	68
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stres belajar	68
Tabel 10 Hubungan status gizi dengan tingkat stres belajar	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3 Surat Permohonan menjadi Responden

Lampiran 4 Surat Persetujuan menjadi Responden

Lampiran 5 Surat Persetujuan menjadi Asisten

Lampiran 6 Lembar Identitas Responden

Lampiran 7 Tabel *Univariate* dan *Bivariat*

Lampiran 8 Tabel Umum

STIKES BETHESDA YAKKUM