

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja atau *Adolescence* (Bahasa Inggris), berasal dari bahasa latin *Adolescere* yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 14 tahun. Menurut Depkes RI adalah 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah usia 10 sampai 19 tahun (Depkes RI, 2005).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan disebut masa pubertas. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organobiologik) secara cepat dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja perlu mengenal perkembangan remaja berdasarkan sifat dan ciri perkembangannya pada masa remaja ada tiga tahap yaitu masa remaja awal (10 sampai 12 tahun), masa remaja tengah (13 sampai 15 tahun), masa remaja akhir (16 sampai 19 tahun).

Sesuai dengan tumbuh dan berkembangnya suatu individu, dari masa anak-anak sampai dewasa, setiap individu mempunyai tugas masing-masing dalam tahap perkembangannya. Tugas perkembangan remaja mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya baik dengan teman sejenis maupun beda jenis kelamin, dapat menjalankan peranan-peranan sosial menurut jenis kelamin, menerima kenyataan fisik secara selektif dengan perasaan puas, dapat mencapai kebebasan (Havighurst,). Pada remaja terjadi perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya tertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual).

Banyak remaja dalam menghadapi perubahan-perubahan yang dihadapkan permasalahan-permasalahan sehingga timbul stres. Stress merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia. Menurut Slamet dan Markam (2008) mengemukakan stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban. Stress ada bermacam-macam yaitu stress ringan dan berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stress ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan sedangkan stress berlebihan bila tidak dapat mengatasi secara dini akan membahayakan kesehatan. Stress pada remaja dapat disebabkan karena tuntunan dari orang tua dan

masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anak mempunyai nilai yang bagus disekolah, tanpa melihat kemampuan pada anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurang nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Menurut Notoatmodjo (2007), masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masalah kesehatan remaja perlu menjadi fokus utama dalam peningkatan sumber daya manusia, anak dan remaja merupakan generasi yang perlu disiapkan sebagai kekuatan bangsa Indonesia.

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk di dunia. Menurut *World Health Organization* sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja usia 10-19 tahun. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Menurut Soetjiningsih, (2007:1) data demografi di Asia Pasifik jumlah penduduknya merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja usia 10-19 tahun. Menurut sensus penduduk pada tahun 2010 menunjukkan jumlah remaja di Indonesia usia 10-24 tahun adalah sebesar 64 juta jiwa, artinya 27,6% dari total penduduk Indonesia 237,6 jiwa. Data yang didapat dari

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2010), khususnya hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 diketahui di Indonesia prevalensi status gizi usia 13-15 tahun berdasarkan TB/U adalah sangat pendek (13,1%), pendek (22,1%), normal (64,9%).

Ilmu gizi merupakan ilmu yang mempelajari perihal makanan serta hubungannya dengan kesehatan. Ilmu pengetahuan tentang gizi (nutrisi) membahas sifat-sifat nutrien (zat-zat gizi) yang terkandung dalam makanan, pengaruh metabolik serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan zat gizi. Zat-zat gizi adalah senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang pada gilirannya diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Terdapat sejumlah besar zat gizi yang sebagian diantaranya, bersifat esensial yang artinya tidak dapat disintesis sendiri oleh tubuh sehingga harus dikonsumsi dari makanan-makanan. Zat-zat gizi esensial meliputi vitamin, mineral, asam amino, asam lemak dan sejumlah karbohidrat sebagai energi. Sedangkan golongan zat-zat gizi tidak esensial adalah zat-zat gizi yang dapat disintesis (bentuk) di dalam tubuh dari senyawa atau zat gizi tertentu (Kartasapoetra & H. Marsetyo, 2003). Perkembangan ilmu gizi di Indonesia baru berkembang pesat sejak tahun 1975. Program perbaikan gizi yang disebut *Applied Nutritional Programme* (ANP) diselenggarakan sebagai penerapan konsep WHO dan *Food and Agricultural Organization* (FAO).

Masalah status gizi masih menjadi permasalahan di Indonesia, mencakup kekurangan gizi dan kelebihan gizi dapat juga menjadi masalah. Masalah kekurangan gizi dapat memperkuat dalam berbagai upaya penanggulangan, baik dalam upaya pada balita maupun upaya pada remaja. Selain itu, meningkatnya kasus kelebihan gizi dari 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).

Peneliti melakukan survey awal di SMP Yayasan Institut Indonesia merupakan salah satu sekolah yang terletak di kota Yogyakarta. Sekolah ini tepatnya berlokasi Jl.Urip Sumoharjo Kepuh kelurahan Klitren Kecamatan Gondokusuman Yogyakarta. Survey awal dilakukan pada tanggal 12 April 2016, terdapat siswa berjumlah 53 anak kelas VII, 48 anak kelas VIII dan 44 anak kelas IX. Pada siswa putri kelas VIII terdapat 24 anak dan siswa putri kelas IX terdapat 24 anak. Peneliti melakukan wawancara pada 9 siswa putri terdapat 5 anak tanpa sarapan pagi dan jarang makan sayur dan buah-buahan, 4 anak kurang nafsu makan.

Pada penelitian ini dilakukan kepada siswa putri karena status gizi yang berlebih atau tidak sesuai gizi baik pada remaja akan mempengaruhi pada masa selanjutnya mengenai kematangan pola pikir serta keinginan kuat untuk mengintimidasi lingkungan. Hal ini disebabkan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal sehingga timbul stres dikarenakan siswa putri yang mempunyai tubuh kurus dan tidak ideal. Bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony, 2009).

Pada hasil survey dari 9 anak di SMP Yayasan Institut Indonesia antaranya makan sehari 3 kali dan terkadang 2 kali sehari pada siang atau malam hari karena kurangnya nafsu makan. Kondisi ini terlihat pada siswa putri saat di wawancara dengan 9 orang mengatakan sering mengalami stress pada saat menghadapi pelajaran Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) karena pelajaran ini dianggap pelajaran yang berat dan pada saat menghadapi ujian sekolah. Berdasarkan wawancara dengan siswa putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta pada tanggal 12 April 2016 diketahui bahwa mereka kurang begitu memahami makanan yang sehat dan dampak peningkatan stres saat menerima pelajaran sekolah. Menurut Wilk, (2008:107) mengemukakan bahwa stres siswa adalah stres

yang diakibatkan oleh tuntutan sekolah yang menfokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah yang dirasakan melampaui kemampuan adaptasi dari individu. Berdasarkan hal diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan status gizi dengan tingkat stress belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta tahun 2016.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka timbul suatu permasalahan sebagai berikut: Apakah ada hubungan status gizi dengan tingkat stres belajar pada remaja di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta, bulan September Tahun 2016?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat stres belajar pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia di Yogyakarta, bulan September tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik (umur, jarak tempuh kendaraan yang digunakan, jarak rumah ke sekolah) pada remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta.

- b. Mengetahui status gizi remaja putri usia 10 sampai 19 tahun di SMP Yayasan Institut Indonesia di Yogyakarta, bulan September tahun 2016.
- c. Mengetahui tingkat stress belajar pada remaja putri usia 10 sampai 19 tahun di SMP Yayasan Institut Indonesia di Yogyakarta, bulan September tahun 2016.
- d. Mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi remaja putri usia 10 hingga 19 tahun dengan tingkat stres belajar remaja putri di SMP Yayasan Institut Indonesia di Yogyakarta, bulan September tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Institusi Pendidikan
Memberikan Informasi mengenai pentingnya status gizi dalam hubungannya tingkat stres belajar siswa SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta.
- b. Bagi Kampus STIKES Bethesda Yakkum
Menjadi tambahan referensi dalam perpustakaan berupa penelitian tentang hubungan status gizi dengan tingkat stres belajar di SMP Yayasan Institut Indonesia Yogyakarta tahun 2016.
- c. Bagi Peneliti lain
Penelitian ini sebagai data dasar dan menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

No.	Judul/ Penelitian/Lokasi Penelitian	Tahun	Nama Peneliti	Desain	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
1.	Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado	2015	Apriliana, Henry, Vandri	Survei analitik dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Status gizi dengan sindrom premenstruasi	Hasilnya didapatkan uji statistik menggunakan sistem komputerisasi dengan menggunakan uji chi-square (χ^2) pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 dengan level of significance < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado.	Perbedaan: Terletak pada variabel terikatnya yaitu Sindrom Premenstruasi, sedangkan peneliti variabel terikatnya yaitu Tingkat Stress. Instrumen menggunakan kuesioner dan lembar observasi, sedangkan peneliti menggunakan kuesioner dan wawancara. Persamaan: Terletak pada variabel bebasnya status gizi dan pada analisa data menggunakan Chi-square.

No.	Judul/ Penelitian/ Lokasi	Tahun	Nama Peneliti	Desain	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
2.	Hubungan Status Gizi Remaja dengan Siklus Menstruasi Di MTs Darun Najah Gaading Dusun Sumber Kenangan Jatirejo Mojokerto	2012	Agus & Sulisdiana	Analitik observasional dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Status gizi dengan siklus menstruasi	<p>Hasil uji menggunakan SPSS versi 17.0 dengan menggunakan uji <i>Fisher Exact Test</i> didapatkan $\text{significance } (2 \text{ tailed}) = 0,033 < \alpha = 0,05$. Hasilnya ada hubungan status gizi remaja putri dengan siklus menstruasi di MTs Darun Najah Gaading Dusun Sumber Kenangan Jatirejo Mojokerto.</p>	<p>Perbedaan: Terletak pada variabel terikatnya yaitu Siklus Menstruasi, sedangkan peneliti menggunakan Tingkat Stress sebagai variabel terikatnya. Instrumen menggunakan kuesioner dan meterline, sedangkan peneliti menggunakan kuesioner dan wawancara.</p> <p>Persamaan: Terletak pada variabel bebasnya status gizi dan pada analisa data menggunakan Chi-square.</p>

No.	Judul/ Penelitian/ Lokasi	Tahun	Nama Peneliti	Desain	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
3.	Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Modoinding	2015	Vini, Adrian, Vivek-nanda	Dekriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Status gizi dengan prestasi belajar	Hasilnya didapatkan uji hubungan antara status gizi dan prestasi belajar atau hasil uji perbedaan prestasi belajar menurut status gizi dengan Anova uji F menyatakan tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi dan prestasi belajar ($p = 0,792$) atau tidak terdapat perbedaan bermakna prestasi belajar antara anak dengan status gizi kurang, normal, overweight, dan obesitas ($p = 0,792$).	<p>Perbedaan: Terletak pada variabel terikat yaitu Prestasi Belajar Siswi Sekolah Dasar, sedangkan peneliti menggunakan Tingkat Stress Pada Remaja Putri sebagai variabel terikatnya. Instrumen menggunakan kuesioner, sedangkan peneliti menggunakan kuesioner dan wawancara.</p> <p>Persamaan: Terletak pada variabel bebasnya status gizi dan analisa menggunakan Chi-square.</p>