



Hubungan Stres dan *Eating Disorder* Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Telukjambe Timur Karawang

Delia Oktaviani ¹, Eka Andriani ², Sabrina ³

¹²³ Nutrition Department, Singaperbangsa Karawang University

Received: 06 Maret 2024

Revised: 22 Maret 2024

Accepted: 30 Maret 2024

Abstract

Stress is a condition where the body becomes unstable due to psychological triggers. Stress can cause depression, anxiety, frustration, and hinder concentration and has the potential to cause eating disorders. The severity of stress will affect abnormal eating patterns which can lead to more severe eating disorders that affect nutritional status. This study aims to determine the relationship between stress, eating disorders and nutritional status in class XII students at SMAN 1 Telukjambe Timur. This study used a cross-sectional design with a total sample of 122 respondents. Bivariate analysis used the Spearman rank test to determine the relationship between levels of stress, eating disorders and nutritional status. The results of this study were 31% mild stress, 46% moderate stress and 12% severe stress. As many as 31% of students experience eating disorders and 69% of students do not experience eating disorders. Nutritional status of students 38% were underweight, 49% were normal, 10% were overweight and 3% were obese. Bivariate analysis of the relationship between stress and nutritional status using the Spearman rank test obtained a p value of 0.642. Analysis of the relationship between eating disorders and nutritional status obtained a p value of 0.03. The conclusion of this study is that there is no relationship between stress levels and nutritional status and there is a relationship between eating disorders and nutritional status Adolescents; Stres level; eating disorder; nutritional status

Keywords:

(*) Corresponding Author:

1910631220020@student.unsika.ac.id

How to Cite: Oktaviani, D., Andriani, E., & Sabrina, S. (2024). Hubungan Stres dan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Telukjambe Timur Karawang. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11096023>.

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, terdapat beberapa masalah kesehatan yang mungkin dialami, salah satunya yaitu masalah gizi. Masalah gizi pada remaja sendiri terjadi karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidaksesuaian antara asupan dan kebutuhan gizinya. Masalah gizi dapat mencakup gizi kurang dan gizi lebih (Kemenkes RI, 2018). Data Riskeddas (2018) menunjukkan bahwa 26,8% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi sangat pendek. Sebanyak 8,1% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi kurus dan sangat kurus. Sementara itu, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13,5%. Selain itu, data Riskeddas (2018) menyebutkan prevalensi status gizi remaja di Karawang menunjukkan angka 1,42% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi sangat kurus dan 2,97% berstatus gizi kurus. Status gizi memiliki peran penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Dari berbagai penelitian membuktikan bahwa pada penderita gizi buruk terjadi hambatan pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan (Ramlah U,

2021). Selain itu, gizi buruk pada remaja dapat berdampak pada kesehatan mental, termasuk stres dan depresi (Anggraini, 2014).

Stres merupakan reaksi seseorang, baik secara fisik maupun emosial (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kemenkes RI, 2013). Stres yang terjadi pada siswa dinamakan stres akademik yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa akibat proses pembelajaran atau faktor lain yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran. Tingkat stres siswa di Indonesia mencapai angka 44,24% menjelang ujian nasional. Hal itu terjadi karena tugas yang diberikan oleh guru untuk menempuh persiapan ujian nasional. Sebanyak 12,76% stres diakibatkan karena takut tidak naik kelas dan tidak lulus ujian nasional (Bramantoro, 2015). Stres memiliki dampak baik menaikkan resiko obesitas maupun gizi kurang. Stres berdampak pada sistem pencernaan, hal itu terjadi karena penderita stres tidak berselera makan karena mual dan muntah (Yulianda *et al.*, 2019). Selain itu, stres juga dapat menyebabkan gangguan makan lain (*eating disorder*) (Waluyo, 2016). Semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar tingkat *eating disorder*, dan sebaliknya jika tingkat stres rendah maka semakin kecil tingkat *eating disorder*.

Gangguan makan (*eating disorder*) didefinisikan sebagai kelainan pada kebiasaan makan yang disebabkan oleh kekhawatiran orang tersebut (Sudargo *et al.*, 2018). Penelitian yang dilakukan Tantiani *et al.*, (2008), menyebutkan bahwa gangguan makan (*eating disorder*) di Jakarta menunjukkan sebanyak 138 dari 397 (34,8%) responden mengalami gangguan makan. Diantaranya sebanyak 10 dari 397 (2,5%) responden mengalami gangguan makan serius, 46 dari 397 (11,6%) responden mengalami *anoreksia nervosa*, sebanyak 107 dari 397 (27%) mengalami *bulimia nervosa*.

Kekurangan gizi mengakibatkan penurunan fungsi otak yang mengganggu kemampuan belajar dan menyebabkan terjadinya stres (Handajani *et al.*, 2010). Tingkat stres pada siswa kelas XII masih cukup tinggi dikarenakan siswa mendapat banyak tekanan dari persiapan ujian nasional (Veronika, 2009). Stres berdampak pada sistem pencernaan sehingga penderitanya tidak berselera makan karena mual dan muntah (Yulianda *et al.*, 2019). Selain itu, penderita stres juga melampiaskan stresnya sendiri pada perilaku makan yang tidak normal sehingga berpengaruh pada obesitas dan gangguan makan lainnya (Waluyo, 2016). Gangguan makan tersebut dapat berdampak buruk jika terjadi secara terus menerus, salah satu dampak dari gangguan makan adalah malnutrisi (Rachmah, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dan *eating disorder* dengan status gizi pada siswa kelas XII di SMAN 1 Telukjambe Timur.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress, *eating disorder* dengan status gizi pada siswa kelas XII di SMAN 1 Telukjambe Timur. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMAN 1 Telukjambe Timur, dengan jumlah sampel sebanyak 122 siswa. Data yang diukur menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengetahui tingkat stress dan kuesioner EAT-26 untuk mengetahui status *eating*

disorder dan untuk pengukuran status gizi menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis bivariat menggunakan uji spearman rank untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress, *eating disorder* dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data karakteristik responden berdasarkan

Karakteristik	n	%
Usia		
17	63	51,6
18	59	48,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	36,9
Perempuan	77	63,1
Status Gizi		
Kurus	46	38
Normal	60	49
Gemuk	12	10
Obesitas	4	3
Tingkat Stres		
Normal	14	11
Ringan	38	31
Sedang	55	46
Berat	15	12
Status Eating Disorder		
Eating Disorder	38	31
Tidak Eating Disorder	84	69

usia, jenis kelamin, status gizi, tingkat stres dan status *eating disorder*. Pada karakteristik usia, sebanyak 63 (51,6%) siswa berusia 17 tahun dan sebanyak 59 (48,4%) siswa berusia 18 tahun. Pada karakteristik jenis kelamin, sebanyak 45 (36,9%) siswa berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 77 (63,1%) siswa berjenis kelamin perempuan. Pada karakteristik status gizi, sebanyak 46(38%) siswa berstatus gizi kurus, sebanyak 60 (49%) siswa berstatus gizi normal, sebanyak 12 (10%) siswa berstatus gizi gemuk, dan sebanyak 4 (3%) berstatus gizi obesitas.

Berdasarkan frekuensi stres, jumlah tertinggi berada pada kategori sedang sebanyak 55 orang (46%) dan jumlah terendah pada kategori berat sebanyak 15 orang (12%). Pada karakteristik eating disorder, jumlah tertinggi berada pada kategori tidak *eating disorder* 84 orang (69%) dan pada kategori *eating disorder* sebanyak 38 orang (31%).

Tabel 2. Hubungan stres dengan status gizi

Tingkat Stres	Status gizi								Total		P value
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		n	%	
	N	%	n	%	n	%	n	%			
Normal	4	28,6	8	57,1	1	7,1	1	7,1	14	11,5	0,642

Ringan	18	47,4	27	44,7	2	5,3	1	2,6	38	31,2
Sedang	17	30,9	30	54,5	6	10,9	2	3,6	55	45,1
Berat	7	46,7	5	33,3	3	20,0	0	0	15	12,2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang memiliki tingkat stress normal (11,5%), 38 orang memiliki tingkat stress ringan (31,2%), 55 orang memiliki tingkat stress sedang (45,1%), dan 15 orang memiliki tingkat stress berat (12,2%). Hubungan tingkat stres dengan status gizi yang diuji menggunakan *Spearman rank* diperoleh nilai *p value* 0,642 yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak karena nilai *p value* $> 0,05$. Hal ini berarti tidak ada hubungan yang berarti antara tingkat stres dan status gizi. Hal ini terjadi karena stres yang dialami oleh siswa termasuk dalam kategori stres sedang yang didefinisikan sebagai stres yang berlangsung hanya beberapa hari (Potter dan Perry, 2005).

Tabel 3. Hubungan Uang Saku dengan Kejadian Gizi Lebih

Status <i>Eating Disorder</i>	Status gizi								P	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		<i>value</i>	<i>r</i>
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Eating Disorder	32	38,1	48	57,1	2	2,4	2	2,4		
Eating Disorder									0,036	0,190
Eating Disorder	14	36,8	12	31,6	10	26,3	2	5,3		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami *eating disorder* dengan status gizi kurang sejumlah 48 responden (57,1%). Selain itu, berdasarkan analisis statistik dengan uji *Spearman rank* didapati terdapat hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *eating disorder* dengan status gizi, diketahui dari nilai *p-value* $0,036 < 0,05$. Dengan nilai *r* 0,190 yang berarti berhubungan positif dan searah.

DISCUSSION

Penyebab stres yang dialami para siswa berbeda-beda, diantaranya adanya masalah dalam keluarga, terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru sehingga waktu istirahat berkurang, kehilangan anggota keluarga, serta banyak siswa yang mengatakan ada ketakutan yang mendalam akan masa depan, sosial ekonomi keluarga. Dari beberapa penyebab tersebut ada beberapa hal yang dilakukan para siswa dalam mengatasi stress yang dihadapi diantaranya jalan-jalan, menangis, tidur, makan. (Kharisma, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar oleh Basar (2020), yang menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi dan tingkat stres. Penelitian ini diuji menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan status gizi dan didapatkan nilai *p value* 0,737.

Berdasarkan hasil analisis, jelas bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi (*p value* $> 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan terhadap 46 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro tidak menemukan hubungan

antara stres dan status gizi dibuktikan dengan nilai ($p=0,214$); hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, pengetahuan gizi, asuhan orang tua, ketersediaan waktu, dukungan sosial, dan pilihan makanan yang kurang bervariasi, masalah ekonomi lebih berhubungan dengan status gizi (Wijayanti et al., 2019).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa stres memiliki hubungan dengan status gizi seseorang. Namun, harus dipahami bahwa variabel yang mempengaruhi dengan status gizi bukan hanya stres. Selain genetik, faktor risiko lain yang mempengaruhi status gizi adalah jumlah asupan makanan dan tingkat aktivitas fisik (Muzdalifah, 2021). Hal ini menunjukkan walaupun stres dan adanya perubahan perilaku makan tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi.

Setiap siswa memiliki alasan stres yang berbeda. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi stres yang muncul (*coping stres*) juga berbeda, hal tersebut yang menyebabkan hasil yang beragam dalam penelitian ini. Menurut Sitepu et al. (2017), mengatasi stres dipengaruhi oleh jenis kelamin, kecerdasan, usia, sifat, dan faktor keturunan. Siswa dapat memilih dari berbagai teknik *coping stres* sehingga menyebabkan stres tidak berpengaruh pada status gizi.

Hasil penelitian *eating disorder* dengan status gizi sejalan dengan penelitian Syarafina dan Probosari (2014), yang menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dan gangguan makan ($p=0,01$). Sebesar 67.8% remaja putri mengalami *eating disorder*, dan 27,5% diantaranya mengalami masalah gizi pada remaja sering terjadi akibat dari membatasi asupan makanan dan tidak mempertimbangkan nilai gizi dan kesehatan sehingga hal tersebut akan berdampak negatif pada status gizi (Lestari, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018) kepada 166 siswi dari SMP 2 yang ada di Kota Surakarta menunjukkan hasil adanya hubungan antara status gizi dengan gangguan makan, dengan nilai $p=0,025$. Siswa yang berkeinginan untuk menurunkan berat badan, takut kelebihan berat badan, merasa terobsesi dengan makanan, merasa orang lain menginginkan untuk makan banyak, dan meyakini bahwa mereka memiliki banyak lemak tubuh adalah sebagian besar faktor yang memicu terjadinya gangguan makan pada siswa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hal itu terjadi (Kharisma, 2022), diantaranya genetik; seseorang lebih berisiko untuk mengalami gangguan makan jika mereka memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan makan. Gangguan makan dapat disebabkan oleh biologi, masalah hormonal, zat kimia otak, kekurangan energi, atau asupan yang tidak memadai. Ketidakpuasan bentuk tubuh; remaja sering mengungkapkan ketidakbahagiaan dengan penampilan fisik mereka dan menginginkan tipe tubuh yang sempurna. Stigma berat badan; banyak yang percaya menjadi kurus lebih baik. *Bullying*; seringkali remaja mendengar komentar tentang berat badan mereka dari orang sekitar. Tuntutan karir; orang akan bekerja ekstra keras untuk mematuhi diet ketat jika karier mereka mengharuskan mereka langsing atau berat badan yang ditetapkan, seperti model dan atlet.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widianti, Sebagian besar remaja putri dalam penelitiannya belum menjalankan perilaku makan yang baik. Makan tidak menentu dan sering melewatkan makanan, termasuk makan malam, karena takut

menjadi gemuk adalah contoh kebiasaan makan yang buruk. Remaja sering melewatkan sarapan, yang meningkatkan kemungkinan bahwa mereka akan makan berlebihan di siang hari karena kelaparan atau ngemil lebih banyak. Tubuh memperoleh lebih besar lemak dari camilan (Widianti, 2012).

Dari pembahasan di atas diketahui bahwa masalah gangguan makan dan status gizi sudah melekat pada remaja. Orang dengan gangguan makan mungkin dapat mengalami kekurangan gizi, gizi normal, atau bahkan kelebihan gizi. Salah satu masalah gangguan makan adalah ketidakmampuan untuk mengontrol asupan makanan (Kadir, 2016). Kurangnya asupan makanan, yang dapat mengakibatkan kekurangan gizi, atau bahkan asupan makanan berlebih, yang dapat mengakibatkan obesitas atau kelebihan gizi, akan berdampak buruk bagi tubuh (Hafiza, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stress dengan status gizi dengan menggunakan uji *spearman rank*, tidak terdapat hubungan stress dengan status gizi dibuktikan dengan nilai $p=0,642$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara stress dengan status gizi. Terdapat hubungan *eating disorder* dengan status gizi dibuktikan dengan nilai $p=0,032$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi

Rekomendasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian serupa. Peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan jumlah sampel dan alat penelitian yang digunakan, terutama yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang perilaku makan. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan asupan makanan dari tiap responden dengan menggunakan kuesioner asupan makan sebagai FFQ atau recall.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. I. (2014). Hubungan Depresi Dengan Status Gizi. *Jurnal Medula*, 2(02).
- Basar GP. Hubungan Tingkat Stres Dan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar [Skripsi]. Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar; 2020
- Hafiza, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332-342
- Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif Di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(1), 21301
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Sustiyani, E. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Stres Dengan Kejadian Amenorea Sekunder. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2),
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1)
- Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI: 2018
- Lestari, A. T., Yogisutanti, G., & Sobariah, E. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Perempuan Di SMA

- Negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan Eissn*, 2597, 9635
- Muzdalifah, I. Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Hakim Ppkh-Kmmi Lombok Barat (Bachelor's Thesis, Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta)
- Nugroho.F.R (2018). Hubungan Stres Psikososial, Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). Pola Makan Dan Obesitas. UGM Press
- Ramlah, U. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana'bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68-83.
- Tantiani, T., & Syafiq, A. (2008). Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja Di Jakarta. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 2(6), 255-262
- Waluyo, A., Mustikasari, M., & Setiawan, A. (2016). Peningkatan Pengetahuan Dan Penurunan Tingkat Depresi Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Dengan Terapi Psikoedukasi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 6(1), 11-15
- Widianti, N., & Candra, A. (2012). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang (Doctoral Dissertation, Diponegoro University)
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Nutrition College*, 8(1), 1-8
- Yulinda, A., Suriany, D., & Suciaty, S. (2019). Analisis Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Siswa Sd Di Kota Palu. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 6-11