

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Status gizi adalah keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan yang digunakan untuk proses metabolisme dalam tubuh. Status gizi terdiri dari gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Status gizi merupakan suatu hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang (M.Par'i, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 pada remaja menunjukkan status gizi kurus 9,2%, status gizi normal 54,1%, status gizi berlebih 13,7% dan 23% untuk status gizi obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hasil data status gizi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya untuk kelas X SLTA yaitu 182 orang status gizi sangat kurus, 683 orang status gizi kurus, 1604 orang status gizi gemuk dan 163 orang obesitas. Data tersebut merupakan data status gizi yang diperoleh dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh 40 puskesmas kepada 40 sekolah SLTA sederajat di daerah Kabupaten Tasikmalaya (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2021).

Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu penyakit infeksi, asupan gizi dan keadaan stres yang dialami melalui strategi koping stres yang diambil salah satunya dengan konsumsi makanan. Stres merupakan respon seseorang terhadap suatu hal yang menjadi beban atau sesuatu yang

mengancam. Dilihat dari segi psikologis stres dapat menyebabkan adanya perubahan perilaku. Cara koping stres pada setiap individu berbeda salah satunya dengan perilaku makan, seperti adanya peningkatan asupan makanan atau bahkan menjadi tidak ada nafsu makan. Tingkat keparahan stres dapat mempengaruhi pada pola makan yang tidak normal sehingga dapat terjadi gangguan makan, gangguan makan yang dialami seseorang akan berakibat pada timbulnya masalah gizi (Larasati, 2018).

Faktor mental dan emosional sering tidak diperhatikan hal ini menyebabkan remaja hanya sehat fisiknya saja, namun secara psikologis remaja rentan mengalami stres. Angka kejadian gangguan mental dan emosional pada usia 15-24 tahun di provinsi Jawa Barat adalah 12,1%, usia 15 – 24 tahun 10%, jenis kelamin laki-laki 7,6% dan perempuan 12,1% dan menurut tingkatan pendidikan SLTA sebanyak 8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada 10 orang siswa 8 dari 10 orang tersebut memiliki asupan gizi yang baik, tidak ada yang memiliki penyakit infeksi dan 6 dari 10 orang tersebut mengalami stres baik itu ringan, sedang maupun berat. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu wali kelas didapatkan informasi bahwa beberapa orang dari muridnya mengalami tanda-tanda stres diantaranya murung, tidak memiliki teman, tidak fokus dalam belajar, cemas dan tidak bersemangat. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan hidup yang dialami, baik itu dari lingkungan sekolah, rumah maupun lingkungan masyarakat,

jika orang tersebut tidak dapat menyesuaikan diri maka timbul gangguan contohnya adanya gangguan makan.

Penelitian yang dilakukan (Aminatyas, 2021) menyatakan bahwa stres memiliki hubungan dengan status gizi melalui kecukupan asupan energi dan protein. Kecukupan energi dan protein merupakan variabel yang berhubungan langsung dengan status gizi, sedangkan stres merupakan variabel yang secara tidak langsung berhubungan dengan status gizi remaja.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja (Studi Observasional Pada Siswa Kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022?

## **C. Tujuan**

Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan bagi pihak sekolah, untuk mengetahui tingkat stres pada siswa-siswinya. Hal tersebut dapat dijadikan referensi untuk mencegah permasalahan yang berhubungan.

### **2. Bagi Prodi Gizi**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terutama untuk prodi, dalam menambah kepustakaan penelitian di bidang gizi.

### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah referensi keilmuan dan pengembangan ilmu gizi tentang hubungan tingkat stress dengan status gizi

### **4. Bagi Peneliti**

Penelitian dilakukan dengan harapan dapat menyumbang referensi kepustakaan bagi peneliti, terutama terkait tingkat stres, dan status gizi di kalangan remaja maupun kalangan dewasa dalam penelitian selanjutnya.

## **E. RuangLingkup Penelitian**

### **1. Lingkup masalah**

Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMK Kesehatan KH. Moch Ilyas Ruhiyat Tahun 2022.

### **2. Lingkup metode**

Penelitian yang dilakukan menggunakan desain *cross sectional* dengan jenis analitik observasional.

### **3. Lingkup keilmuan**

Penilaian Status Gizi.

### **4. Lingkup sasaran**

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas X SMK Kesehatan KH. Moch Ilyas Ruhiyat Tahun 2022

### **5. Lingkup tempat**

SMK Kesehatan KH. Moch Ilyas Ruhiyat.

### **6. Lingkup waktu**

Bulan Januari – November 2022.