

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teoritis**

##### **1. Status Gizi**

###### **a. Pengertian Status Gizi**

Menurut (M.Par'i, 2017) status gizi adalah keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan yang akan digunakan tubuh untuk proses metabolisme. Asupan zat gizi pada tiap individu berbeda tergantung dengan usia, jenis kelamin, aktifitas tubuh, berat badan dan lainnya.

Status gizi yang baik dihasilkan dari keseimbangan yang terjadi didalam tubuh antara asupan dengan kebutuhan karena pada dasarnya status gizi itu tergantung pada asupan dan kebutuhannya. Kelebihan asupan gizi nantinya disimpan didalam tubuh untuk cadangan, cadangan yang disimpan didalam tubuh dipergunakan ketika tubuh kekurangan asupan zat gizi. (M.Par'i, 2017).

###### **b. Masa Remaja**

Masa depan suatu bangsa ditentukan dari keadaan remaja pada saat ini, sehingga remaja merupakan sebuah harapan suatu bangsa. Sesuai dengan tahap perkembangannya, remaja yang produktif dan kreatif adalah remaja yang sehat, sehingga untuk

menilai keadaan remaja perlu pemahaman yang baik terhadap tumbuh kembangnya (Aryani, 2012).

Usia 10-19 tahun merupakan usia remaja, tetapi berdasarkan penggolongan umur, masa remaja terbagi atas:

a. 10-13 tahun (masa remaja awal)

Dalam tahap ini, remaja berfokus pada pengambilan keputusan, berfikir secara logis, menggunakan berbagai istilah sendiri dan memiliki pemikiran bahwa bermain lebih baik dari olahraga, memilih kelompok untuk bergaul dan mulai tertarik untuk berpenampilan menarik.

b. 14-16 tahun (masa remaja tengah)

Pada tahap ini remaja sudah tidak terlalu bergantung kepada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual disebabkan oleh adanya peningkatan interaksi dengan kelompok, pada tahap ini kemungkinan membuat rencana masa depan dan tujuan.

c. 17-19 tahun (masa remaja akhir)

Pada tahap ini remaja mencoba berfikir kompleks seperti masalah toleransi, idealisme dan keputusan untuk karir dan pekerjaan serta lebih difokuskan pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut (Patimah, 2017) status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang timbul sebagai akibat dari keseimbangan antara asupan dengan pengeluaran. Faktor yang mempengaruhi status gizi menurut Dieny (2014) adalah sebagai berikut :

1) Faktor langsung :

- a) Asupan zat gizi : Status gizi dipengaruhi asupan gizi akro dan mikro yang seimbang.
- b) Penyakit infeksi : Penyakit infeksi dapat memperburuk status gizi dan mempermudah infeksi. Hubungan yang erat antara infeksi dengan malnutrisi yaitu interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi dan juga status gizi.

2) Faktor tidak langsung :

- a) Aktifitas Fisik : gaya hidup dengan aktifitas fisik yang kurang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang.
- b) Faktor individu : Usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap keadaan status gizi seseorang karena semakin bertambah usia kebutuhan meningkat, dan jenis kelamin berpengaruh karena pertumbuhan dan kebutuhan laki-laki dan perempuan berbeda.
- c) Faktor keluarga : Orang tua memiliki peran yang kuat dalam membentuk makanan kesukaan anak.

- d) Lingkungan : lingkungan dapat berpengaruh besar terhadap perilaku konsumsi makanan yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi.
- e) Keadaan psikologis : kurangnya perhatian pada faktor nonfisik dapat menyebabkan seseorang hanya sehat secara fisiknya saja, namun secara psikoogis rentan terhadap stres.

#### d. Masalah Gizi Remaja

Remaja dikatakan rentan gizi karena ada tiga alasan. Pertama adanya perubahan tumbuh kembang yang cepat pada usia remaja sehingga tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih besar dari sebelumnya. Kedua adanya kebiasaan pangan dan gaya hidup yang berubah sehingga menuntut penyesuaian dengan energi dan zat gizi yang masuk. Ketiga adanya kegiatan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat-obatan, makan secara berlebihan sehingga menjadi obesitas, dan terjadinya kehamilan (Arisman, 2004). Berikut merupakan masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja :

##### 1) Obesitas

Obesitas yaitu suatu kondisi yang mana nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih besar dari standar referensi khusus untuk umur dan jenis kelamin tertentu, biasanya terdapat pada persentil 85 dan 95 (Rachmat, 2012). Dikalangan remaja, obesitas merupakan suatu masalah yang merisaukan karena

dengan kondisi yang seperti itu dapat menurunkan rasa percaya diri pada seseorang sehingga hal ini menyebabkan gangguan psikologis yang serius (Marmi, 2013).

#### 2) Kurang Energi Kronis

Remaja dengan berat badan yang kurus tidak hanya diakibatkan terlalu banyak aktifitas atau olahraga melainkan asupan makanan seseorang terlalu sedikit. Pada kalangan remaja wanita sering ditemukan diet dengan menurunkan berat badan secara drastis dengan alasan takut gemuk atau terlihat kurang seksi ketika dipandang oleh lawan jenis hal ini berhubungan dengan faktor emosional (Marmi, 2013).

#### 3) Anemia

Anemia dapat terjadi kepada remaja wanita atau pria. Remaja wanita lebih memerlukan zat besi dari pada remaja pria, karena sebagai pembentukan sel darah merah yang selanjutnya diubah menjadi hemoglobin dan beredar ke semua jaringan dalam tubuh, sehingga diperlukan makanan yang memiliki tinggi zat besi misalnya daging, hati, ikan, ayam, serta makanan dengan vitamin C yang tinggi (Singh, 2016).

#### 4) Gizi Kurang dan Perawakan Pendek

Remaja dengan perawakan pendek sering terjadi pada populasi dengan kejadian malnutrisi yang berkisar 27-65%. Perawakan pendek yang terjadi pada remaja diakibatkan oleh

kekurangan gizi yang berlangsung lama sehingga mengakibatkan adanya hambatan dalam pertumbuhan dan maturasi dan berkurangnya kapasitas kerja (Arisman, 2004).

#### 5) Perilaku dan Pola Makan Remaja

Penyebab malnutrisi pada remaja adalah pola dalam makan yang tidak menentu sehingga dapat menyebabkan gizi kurang karena kurang dari kebutuhan ataupun gizi lebih karena asupan berlebih. Perilaku makan yang salah seperti melewati sarapan pagi, makan secara tidak teratur, sering mengonsumsi *fast food*, jarang konsumsi sayur dan buah, kebiasaan ngemil dan diet yang tidak tepat terutama pada wanita. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan promosi kesehatan dengan tujuan membangun *body image* dan *self esteem* yang positif (Agustini *et al.*, 2021).

#### 6) Pemahaman Terkait Gizi yang Keliru

Pemahaman terkait gizi yang keliru pada remaja terjadi karena kurangnya pengetahuan terkait gizi. Pada remaja mereka menginginkan tubuh yang langsing, untuk itu mereka harus menetapkan pembatasan makanan tertentu sehingga mengakibatkan kebutuhan mereka tidak dapat terpenuhi (Arisman, 2008).

#### e. Penilaian Status Gizi Remaja

Status gizi merupakan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang di indikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi dapat juga didefinisikan sebagai keseimbangan antara kebutuhan dengan dan asupan nutrisi. Pemantauan status gizi penting untuk dilakukan karena jika tidak dilakukan pemantauan status gizi kemungkinan terjadi malnutrisi yang tidak disadari oleh seseorang (M.Par'i, 2017).

Penelitian yang berhubungan dengan status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran berdasarkan data antropometri, biokimia dan riwayat diet (Irianto, 2014). Salah satu cara untuk mengukur status gizi adalah dengan melakukan pengukuran antropometri dengan menghitung IMT sebagai berikut:

Antropometri merupakan ukuran tubuh manusia serta hubungannya dengan berbagai pengukuran ukuran tubuh dan komposisi dari berbagai tingkatan umur serta tingkatan gizi. Penilaian status gizi dengan menggunakan antropometri menjadikan dimensi tubuh pada manusia sebagai alat untuk memastikan status gizi manusia. Sebagai contoh dimensi tubuh manusia sebagai parameter antropometri yang banyak dipergunakan untuk menentukan status gizi contohnya adalah berat badan, tinggi badan, ukuran lingkar kepala, ukuran lingkar dada,

ukuran lingkaran lengan atas nantinya hasil antropometri tersebut dirujuk pada standar pertumbuhan manusia (M.Par'i, 2017).

Penilaian status gizi menggunakan antropometri membutuhkan empat variabel diantaranya jenis kelamin karena pola pertumbuhan laki-laki dan perempuan berbeda sehingga hal ini perlu diperhatikan. Umur merupakan indikator penting dalam menentukan status gizi seseorang sehingga ketika akan melakukan pengukuran harus ditanyakan umurnya. Berat badan merupakan komposisi pengukuran ukuran tubuh, perubahan berat badan dapat dengan mudah terlihat dalam waktu singkat dan dapat menggambarkan status gizi saat ini. Tinggi Badan alat untuk mengukur tinggi badan adalah dengan *mocrotoise*, alat ini memiliki ketelitian 0,1 cm, mudah digunakan, tidak memerlukan tempat yang khusus dan harganya terjangkau.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat untuk melihat status gizi seseorang khususnya adalah yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT digunakan sebagai alternatif pengukuran lemak tubuh karena selain murah, mudah juga dilakukan. Rumus menggunakan IMT adalah sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2} \dots\dots\dots(2.1)$$

Tabel 2.1 Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Skor
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Buruk ( <i>severely thinnes</i> )	<-3 SD
	Gizi Kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sd + 2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	>+ 2 SD

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2020

## 2. Stres

### a. Stres pada Remaja

Menurut ( Lazarus and Folkam, 1984 ) stres merupakan hubungan individu dengan lingkungan yang dievaluasi oleh orang tersebut sebagai tuntutan ataupun ketidakmampuan dalam mendapati situasi yang berbahaya atau mengancam pada kesehatan. Stres juga sebagai penyebab dalam permasalahan kesehatan baik fisik maupun psikologisnya.

Stres merupakan suatu keadaan ketika seseorang berespon terhadap perubahan dalam keadaan normal. Stresor merupakan rangsangan yang menyebabkan seseorang mengalami stres. Respons dalam menghadapi stresor disebut strategi koping, respon koping, atau mekanisme koping (Wahyuningsih *et al.*, 2014).

*Stressor* dapat dikategorikan kedalam *stressor internal* dan *eksternal*. Contoh *stressor internal* yaitu perasaan depresi dan contoh *eksternal* yaitu kematian orang tua, tekanan dari teman. Faktor perkembangan ini dapat terjadi dalam waktu yang bisa diperkirakan (Wahyuningsih *et al.*, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Nadeak, 2014) menyatakan bahwa stres berhubungan dengan status gizi melalui kecukupan asupan energi dan protein. Hal tersebut merupakan variabel yang memiliki hubungan secara langsung dengan status gizi, sedangkan stres merupakan variabel yang secara tidak langsung berhubungan dengan status gizi pada remaja.

#### b. Tingkat Stres

Menurut *Psychology Foundation* (2010) dalam (Rastamadya, 2022) menyatakan bahwa stres terbagi menjadi tiga antara lain:

- 1) Stres ringan merupakan stresor yang berlangsung dalam hitungan menit atau jam dan dapat dikendalikan. Contohnya

dimarahi guru dan adanya kemacetan. Tanda gejala stres ringan adalah sebagai berikut:

- a) Sulit bernafas;
  - b) Bibir terasa kering;
  - c) Lemas;
  - d) Ketika *temperature* tidak panas muncul keringat berlebihan;
  - e) Merasa takut tetapi tidak ada alasan yang jelas; dan
  - f) Merasa lega jika situasi berakhir.
- 2) Stres sedang biasanya lebih lama terjadi beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya keputusan yang belum selesai, adanya perselisihan dan ada salah satu keluarga pergi dalam waktu lama. Tanda gejala stres sedang adalah:
- a) Mudah merasa marah;
  - b) Merasa sulit istirahat;
  - c) Mudah merasa tersinggung; dan
  - d) Merasa gelisah.
- 3) Stres berat merupakan keadaan stres yang kronis dan berlangsung selama berminggu-minggu bahkan hingga bertahun-tahun. Contohnya terjadinya hubungan yang tidak harmonis antara guru teman, finansial yang tidak cukup, penyakit yang berlangsung lama. Tanda gejala stres berat adalah:

- a) Merasa tidak kuat untuk melakukan suatu kegiatan;
  - b) Mudah merasa putus asa;
  - c) Kehilangan keinginan dalam segala hal;
  - d) Merasa tidak dihargai; dan
  - e) Merasa tidak ada harapan untuk masa depan.
- c. Tahapan Stres

Tahapan terjadinya stres menurut (Arista, 2017) adalah sebagai berikut:

1) Stres Tahap I

Pada tahap ini stres tergolong dalam stres paling ringan dan biasanya ditandai dengan penglihatan tajam yang tidak seperti biasanya, merasa mampu mengerjakan lebih cepat atau lebih baik dari biasanya, merasa tambah bersemangat dalam melakukan aktifitas namun tanpa disadari hal tersebut menguras energi.

2) Stres Tahap II

Sebagaimana yang dijelaskan pada tahap I hal-hal yang menyenangkan dan menguras energi perlahan akan menghilang dan memunculkan keluhan yang diakibatkan dari hilangnya energi sehingga kurang waktu untuk beristirahat. Keluhan yang dialami antara lain: merasa lelah pada saat bangun pagi padahal seharusnya ketika bangun kita merasa

segar, ketika selesai makan siang akan mudah merasa lelah, perut terasa tidak nyaman, jantung berdebar-debar lebih dari biasanya, merasa tegang pada bagian punggung dan tengkuk.

### 3) Stres Tahap III

Jika seseorang memaksakan dirinya sendiri untuk melakukan suatu pekerjaan tanpa mempertimbangkan gejala-gejala pada tahap II maka nantinya akan muncul keluhan maag yang dirasakan pada tahap II semakin nyata dan diare atau bab menjadi tidak teratur, ketegangan otot sebelumnya akan terasa lebih nyata dan emosional semakin meningkat.

### 4) Stres Tahap IV

Pada tahap ini ketika seseorang memeriksakan keluhan yang dirasakan pada tahap III biasanya dokter menyatakan orang tersebut tidak sakit karena tidak ada kelainan pada fisik atau organ tubuh. Seseorang yang memaksakan dirinya tanpa mengenal istirahat maka akan muncul gejala sebagai berikut: terasa sulit ketika menghadapi hari kehari, aktivitas yang biasanya menyenangkan akan menjadi bosan, kehilangan kemampuan untuk merespon, kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari akan terasa sulit, adanya kecemasan dan ketakutan tanpa alasan yang jelas.

#### 5) Stres Tahap V

Pada tahap ini akan muncul tanda-tanda sebagai berikut: adanya kelelahan fisik maupun mental yang semakin dalam (*Physical and Psychological exhaustion*), pekerjaan ringan sehari-hari dilakukan menjadi sulit untuk dilakukan, adanya gangguan sistem pencernaan, mudah bingung dan panik.

#### 6) Stres Tahap VI

Tahap ini merupakan tahap klimaks dari stres maka akan muncul serangan *panic attack* dan perasaan takut mati. Pada tahap ini akan muncul tanda-tanda seperti detak jantung yang semakin keras, adanya kesulitan bernafas, hilangnya tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan dan pingsan.

#### d. Strategi Koping Stres

Stres lebih sering dialami oleh para peserta didik, baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, hal tersebut bisa diakibatkan karena banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya saat ujian, tugas-tugas dan permasalahan dengan lingkungannya. Setiap orang mempunyai cara berbeda untuk mengatasi stres yang dialaminya. Cara yang diambil untuk mengatasi stres dengan menghindari sumber stres dan dengan mencari cara untuk menyelesaikannya. Strategi yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi stres disebut koping stres (Andriyani, 2019).

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) Terdapat dua tipe koping stres yaitu:

1) *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* merupakan cara menanggulangi stres dengan fokus pada masalah yang dialami. Cara ini dilakukan jika masih terdapat kemungkinan untuk melakukan suatu hal, dengan kata lain hal ini dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi secara langsung dalam menghadapi *stressor* atau masalah yang terjadi.

2) *Emotion-focused Coping*

*Emotion-focused Coping* adalah cara menanggulangi stres dengan melibatkan emosi. Cara ini dilakukan dengan melibatkan emosinya dan menggunakan penilaian terhadap sumber stres.

e. Dampak Stres

Stres bisa berdampak positif dan tidak selalu berdampak negatif terhadap seseorang. Stres yang dengan dampak positif diberi istilah *Eustress* dan stres dengan dampak negative diberi istilah *Distress*. Ketika seseorang mengalami *Eustress* (stres dengan dampak yang baik) maka terjadi peningkatan dalam kinerja dan dalam kesehatan. Sedangkan seseorang yang mengalami *Distress* (stres dengan dampak buruk) dapat menyebabkan penurunan kinerja, masalah kesehatan dan timbulnya kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain (Wardana & Dinata, 2016).

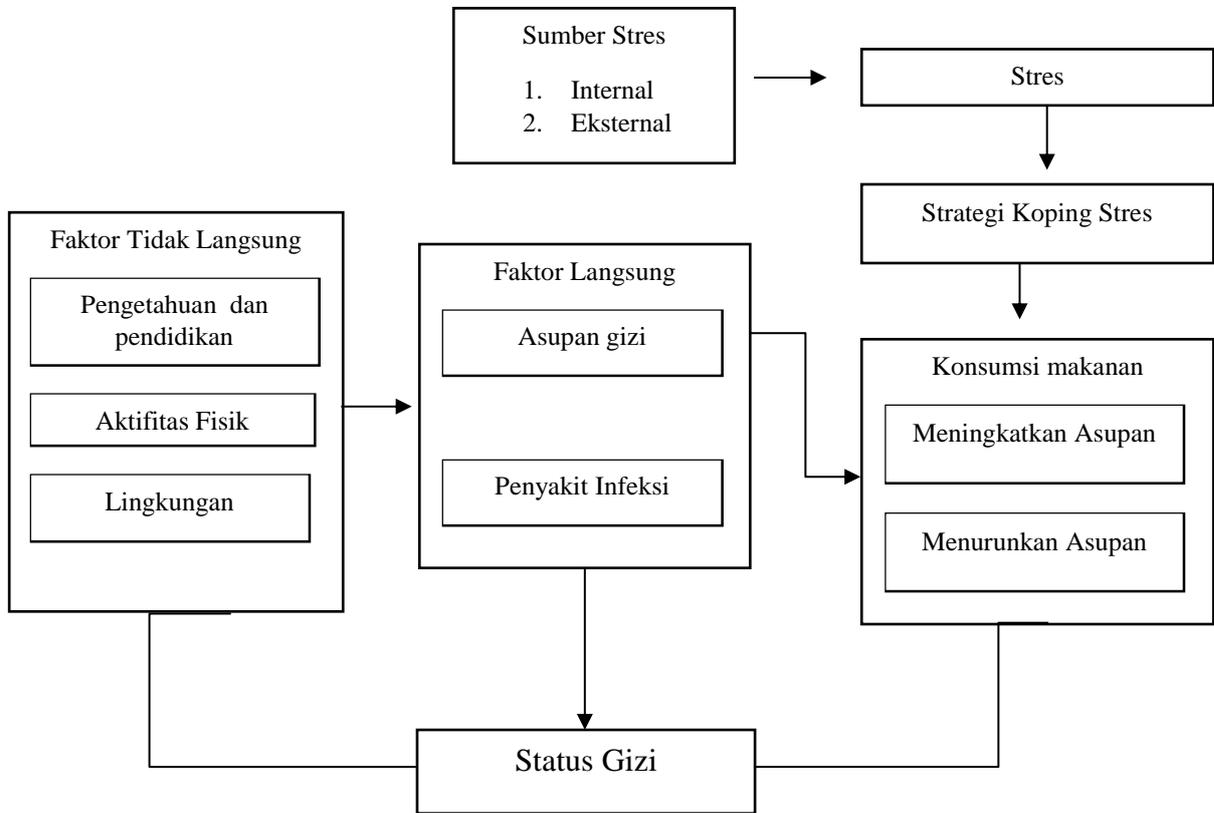
Siswa dapat merasakan dampak positif dari stres dalam proses belajar, apabila jumlah stres yang dialami oleh siswa tersebut tidak melebihi dari kemampuannya. Stres yang memiliki dampak positif atau stres dengan jumlah sedang akan memacu kemampuan sistem yang terdapat dalam otak bekerja secara optimal. Remaja juga dapat merasakan dampak negatif dari stres yang dialami jika stres tersebut melebihi dari kemampuannya. Stres dapat menyebabkan remaja merasa depresi, kemampuan yang buruk, penurunan prestasi akademik, kondisi kesehatan yang menurun dan merubah pola makan (Wardana & Dinata, 2016).

f. Cara Penilaian Stres

Salah satu cara menilai stres terhadap seseorang dengan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Kuesioner DASS adalah kuesioner yang dibuat oleh Lovibond pada tahun 1995, DASS dibuat tidak serta merta hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional seseorang tetapi untuk pemahaman dan pengertian (Tua & Gaol, 2016). Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Penilaian jawaban dari kuesioner ini mencakup 3 : hampir setiap saat, 2 : sering, 1 : kadang-kadang, 0 : tidak pernah (Aulianti & Puspitasari, 2021).

Skor yang diperoleh dikategorikan sebagai berikut : normal ( skor 0-14), stres ringan ( skor 15-18 ), stress sedang ( skor 19-25 ), stres berat ( skor 26-33), dan stress sangat berat ( skor > 34).

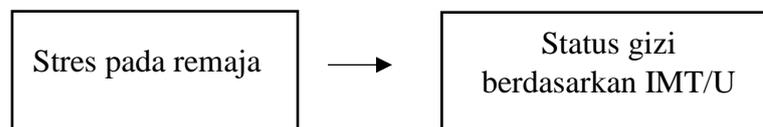
## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

Sumber : Modifikasi dari Lazarus (1984), Dieny (2014) dan Larasati (2018)

## C. Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep.**

**D. Hipotesis**

1.  $H_0$  : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022.
2.  $H_a$  : Ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022.