



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) ; e-ISSN: [2615-3408](#)

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI REMAJA

The Relationship Between The Level Of Nutritional Knowledge and The Level Of Stress With The Nutritional Status Of Adolescents

¹Zainun Wahida Fithriani, ²Imroatus Sholihah

Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukma Wijaya Sampang,
Jln Raya Pliyang No. 26 A, Tanggumong, Sampang
zainunwahida@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi seseorang merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidupnya. Untuk mendapatkan status gizi yang baik, seseorang harus memiliki gizi yang baik dan pengetahuan yang baik untuk memilih, memproses dan mencerna makanan yang kaya akan nutrisi. Salah satu indikator kesehatan adalah status gizi. Pengetahuan tentang status gizi dapat mempengaruhi peningkatan dan perkembangan setiap individu [1]. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menilai hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan status gizi remaja di STIKES Sukma Wijaya Sampang. Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan desain Cross Sectional dimana penelitian ini bertujuan untuk menguraikan suatu keadaan dalam masyarakat kemudian menjelaskannya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan tingkat stres dengan status gizi remaja dengan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasilnya yaitu hanya 20,5% responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan 83,6% mengalami tingkat stres sedang. Uji statistik menyatakan $p=0,04$, artinya ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan status gizi remaja dan $p=0,711$, artinya tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan status gizi remaja.

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, tingkat stres, status gizi

ABSTRACT

Nutritional status of a person is an important aspect in determining for make better quality life for someone. For get better quality the person must be good nutritional status and have better knowledge for choosing, processing and digesting foods that are rich in nutrients. The health indicator for a person is come be in nutritional status. Knowledge of nutritional status will determine the growth and development of each individual [1]. The purpose of this activity is to examine the relationship between knowledge level and stress level with adolescent nutritional status at STIKES Sukma Wijaya Sampang. This type of research is analytical descriptive research with a cross-sectional design where this research aims to decipher a state in a community which then explains the situation through collection. This study is a quantitative study to see the correlation between Nutritional Knowledge Level and Stress Level with adolescent nutritional status using spearman rank correlation test. The results showed only 20,5%

people with good level of knowledge and 83,6% in moderate stress level. Statistic test showed p-value 0,04, there were a significant difference between knowledge and nutritional status ($p=0,04$), there were no significant between stress levels and nutritional status ($p=0,711$).

Keyword : Level of knowledge, level of stress, nutritional status

Pendahuluan

Tahun 2021 merupakan bagian dari serangkaian program RPJPN dari 2005 sampai dengan 2025. Tahun 2021 masuk pada periode terakhir periode ke 4 RPJMN 2020-2024. Sasaran pembangunan jangka menengah yang ditegaskan dalam RPJMN adalah mewujudkan warga negara Indonesia yang mandiri, maju, adil serta makmur yang didukung oleh SDM yang bermutu serta berdaya saing [2].

Status gizi yang adekuat mempengaruhi SDM yang bermutu [3]. Status gizi seseorang merupakan aspek penting dalam memutuskan mutu kehidupan seseorang, sehingga untuk memperoleh nilai status gizi yang baik maka dibutuhkan pengetahuan yang baik pula dalam memilih olahan pangan, mencerna serta mengolah hidangan pangan yang mempunyai nilai nutrisi yang tinggi. Sedangkan untuk meningkatkan status gizi seseorang salah satu faktor mendasar adalah dengan meningkatkan pengetahuannya. Seperti yang disampaikan oleh Annisa Wulandari dan Irfan Sudrajat yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang tentang status gizi menentukan pertumbuhan dan perkembangan tiap individu[4][5].

Selain tingkat pengetahuan, tingkat stres juga berpengaruh dalam pemenuhan status gizi khususnya pada remaja yang mengalami perubahan psikologis di masa usianya. Perubahan tersebut yang dirasakan remaja sebagai tuntutan atau gangguan dapat menimbulkan perasaan negatif yaitu stres. Stres yang dialami dapat berdampak pada perubahan perilaku makan yang terjadi sebagai respon terhadap rangsangan emosi negatif. Kondisi stres memicu respons kortisol yang dikaitkan dengan perilaku makan yang tidak sehat[6]. Dan stres juga dapat mempengaruhi tinggi rendahnya daya tahan tubuh manusia yang berpengaruh

terhadap mudahnya terkena penyakit [7].

Akibatnya, status gizi yang buruk mempengaruhi indeks massa tubuh seperti halnya obesitas dan malnutrisi. Terutama malnutrisi yang terjadi pada remaja perempuan yang mengalami fase menstruasi dan kelak juga mengalami fase kehamilan dan melahirkan. Dalam hal ini faktor nutrisi berperan penting yaitu berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah [8].

Indikator penting untuk mengukur keberhasilan dalam upaya membangun kualitas hidup manusia adalah Indeks Pembangunan Manusia (IPM)[9]. IPM merupakan parameter yang digunakan untuk melihat kemajuan pembangunan dalam jangka panjang. Dari data Pusdatin Kemenkes RI tahun 2020 menyatakan IPM Indonesia pada tahun 2019 yaitu 71,92 hampir sama dengan pada tahun 2020 yaitu 71,94. IPM Indonesia mengalami peningkatan namun lambat hanya sebesar 0,02. Sedangkan IPM Kabupaten Sampang pada tahun 2022 yaitu 63,39. IPM Kabupaten Sampang paling rendah dibandingkan tiga Kabupaten lain yang ada di Madura antara lain Bangkalan (65,05), Pamekasan (66,99) dan Sumenep (67,87). Tiga aspek esensial yang menentukan IPM yaitu usia harapan hidup yang panjang dan hidup sehat, pengetahuan, dan taraf hidup yang baik[10].

Status gizi yang tidak adekuat akan mempengaruhi kualitas hidup tiap individu. Data Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan status gizi berdasarkan IMT/U di Kabupaten Sampang yaitu sangat kurus (22,6%). Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan Kabupaten lain di Madura antara lain Bangkalan (2,23%) dan Sumenep (0,42%)[11].

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah tingkat stres. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 juga memperlihatkan

bahwa Kabupaten Sampang memiliki angka depresi yang tinggi yaitu 2,64%. Angka ini lebih tinggi dari dua Kabupaten Madura lainnya yaitu Kabupaten Sumenep yaitu 0,70% dan Kabupaten Bangkalan yaitu 0,57%. Angka depresi menurut usia 15-24 tahun juga tinggi dibandingkan dengan karakteristik usia yang lainnya. Angka depresi menurut usia 15-24 tahun yaitu 4,94% sedangkan usia 25-34 tahun yaitu 4,16%, usia 35-44 tahun yaitu 3,84%, usia 45-54 tahun yaitu 4,42% dan usia 55-64 tahun yaitu 4,58%. Usia 15-24 tahun termasuk dalam golongan remaja yang menurut batasan usia menurut Kemenkes yaitu remaja awal dengan rentang usia 12-16 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 17-25 tahun.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres terhadap perubahan status gizi remaja di STIKES Sukma Wijaya Sampang.

Metode Penelitian

Kegiatan penelitian dilakukan pada bulan Februari 2022 – April 2022. Lokasi penelitian di STIKES Sukma Wijaya Sampang. Populasi ini adalah mahasiswa tingkat I yang sering mengalami sakit selama satu semester pertama yang terlihat dari tingkat absensi perkuliahan yaitu sebanyak 251 orang. Dari total populasi tersebut untuk pengambilan sampel dengan *simple random sampling*, hasilnya 73 orang.

Metode penelitian ini berdesain deskriptif analitik *cross sectional* dimana penelitian ini mencoba menggambarkan keadaan dalam suatu masyarakat, yang kemudian menjelaskan keadaan tersebut dengan cara mengumpulkan atau meneliti objek-objek pada waktu yang sama. dengan menggunakan pengukuran variabel korelasi[5]. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif untuk melihat Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja menggunakan uji Hubungan Rank Spearman.

Hasil dan Pembahasan

1. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	17 Tahun	5	6,6
2	18 Tahun	18	23,7
3	19 Tahun	35	46,1
4	20 Tahun	10	13,2
5	21 Tahun	3	3,9
6	22 Tahun	2	2,6
Jumlah		73	100

Berdasarkan Tabel 1 memperlihatkan usia terbanyak yaitu usia 19 tahun sebanyak 35 responden (46,1%) dan usia 18 tahun sebanyak 18 responden (23,7). Sedangkan usia paling sedikit yaitu usia 22 tahun yaitu sebanyak 2 responden (2,6%).

Pada usia terbanyak 19 tahun masuk ke dalam usia remaja di mana usia di bawah 20 tahun, tidak optimal secara biologis dan cenderung tidak stabil secara emosional dan mental pun belum matang. Sejalan dengan hal tersebut menurut Jauhari, A. dan Nasution, N. tahun 2013 menyatakan bahwa salah satu permasalahan remaja adalah kebiasaan makan[12].

2. Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	15	20,5
2	Cukup	45	61,6
3	Kurang	13	17,8
Jumlah		73	100

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan tingkat pengetahuan responden paling banyak pada tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 45 responden (61,6%). Sedangkan 13 responden (17,8%) tingkat pengetahuan kurang.

Minimnya pengetahuan seseorang menyebabkan daya mengingatnya tidak berjalan dengan baik, termasuk mengingat kejadian yang pernah dialami. Ketika tingkat pengetahuan indrawi kurang baik penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba tidak dapat digunakan dengan baik akan mengakibatkan seluruh sistem tubuh tidak berjalan dengan baik pula. Sebagian besar informasi didapatkan dari mata dan telinga manusia[13].

3. Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
1	Stres ringan	5	6,8
2	Stres sedang	61	83,6
3	Stres berat	7	9,6
Jumlah		73	100

Berdasarkan Tabel 3 memperlihatkan 5 responden (6,8%) mengalami stres ringan, 61 responden mengalami stres sedang (83,6%) dan 7 responden (9,6 %) mengalami stres berat. Pada tingkat stres berat sebanyak 7 orang (9,6%) menyatakan bahwa psikologis dan emosi pada remaja dapat dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami seseorang dengan gangguan jiwa disebabkan karena orang tersebut tidak dapat memenuhi keinginannya atau kebutuhannya sehingga menyebabkan tekanan. Tekanan ini mempunyai efek pada kejiwaan dan fisik serta produktivitas kerja seseorang [14]. Sedangkan pada tingkat stres sedang merupakan tingkat stres terbanyak yang dialami oleh responden. Stres sedang biasanya akan menyebabkan gangguan pada lambung (maag, BAB tidak teratur), ketegangan otot, gangguan pola tidur dll.

Sehingga pada tingkat stres apapun wajib ditangani dengan segera.

Pengukuran tingkat stres remaja menggunakan Perceived Stress Scale (PSS). PSS adalah alat tes psikologi yang sering digunakan untuk mengukur tingkat stres. Kuesioner dibuat untuk mengetahui sesuatu yang tidak dapat diprediksi, dikendalikan, dan problematika yang menjadi beban[15].

4. Tabel 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi

No	Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat kurus	11	15,2

2	Kurus	13	17,8
3	Normal	38	52,1
4	Gemuk	5	6,8
5	Sangat gemuk	6	8,2
Jumlah		73	100

Berdasarkan Tabel 4 memperlihatkan status gizi sangat kurus sebanyak 11 responden (15,2%), kurus sebanyak 13 responden (17,8%), normal sebanyak 38 responden (52,1%), gemuk sebanyak 5 responden (6,8%) serta sangat gemuk sebanyak 6 responden (8,2%).

Pada status gizi yang kurang baik atau dikatakan sangat kurus sebanyak 11 responden (15,2%) serta sangat gemuk sebanyak 6 responden (8,2%). Hal ini akan mempengaruhi indeks massa tubuh seseorang seperti obesitas dan malnutrisi.

Status gizi seseorang merupakan aspek penting dari kualitas hidup. Untuk mencapai status gizi yang baik, memerlukan informasi yang baik juga tentang pemilihan, pengolahan dan mencerna makanan yang memiliki nilai gizi tinggi[4][16].

5. Tabel 5 Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi

Correlations			Status Gizi	TP
Spearman's rho	IM T	Correlation Coefficient	1.000	-.231*
		Sig. (2-tailed)	.	.049
		N	73	73
	TP	Correlation Coefficient	-.231*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.049	.
		N	73	73

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji dengan Uji *Rank Spearman* memperlihatkan p-value $0,04 < (0,05)$, membuktikan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi. Hasil tersebut memperlihatkan jika tingkat pengetahuan seseorang merupakan faktor risiko yang mempengaruhi status gizi.

Orang biasa yang tidak memiliki informasi tentang gizi cenderung memilih makanan yang

menarik panca indera tanpa memperhatikan nilai gizinya. Sedangkan seseorang yang memiliki informasi yang baik akan lebih memperhatikan jenis dan jumlah makanan yang di makan. Sehingga seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan baik atau cukup dalam arti tidak memiliki pengetahuan yang kurang akan mendapatkan gizi seimbang.

6. Tabel 6 Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi

Correlations		Status Gizi	TSR
Spearman IM 's rho T	Correlation	1.000	-.044
	Sig. (2-tailed)	.	.711
	N	73	73
TS R	Correlation	-.044	1.000
	Sig. (2-tailed)	.711	.
	N	73	73

Berdasarkan Tabel 6 hasil uji dengan Uji *Rank Spearman* memperlihatkan p-value $0,711 > (0,05)$, membuktikan tidak ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi. Remaja dengan gejala stres cenderung mengurangi asupan makan atau sulit makan. Karena pada saat stres, otak memicu pelepasan adrenalin, menyebabkan ginjal merangsang proses pengubahan glikogen menjadi glikosa sehingga merangsang peredaran darah dan meningkatkan tekanan darah, mempercepat pernafasan akan (meningkatkan inhalasi oksigen) dan juga mempengaruhi pencernaan[17].

Pada penelitian tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dan status gizi dikarenakan apabila seseorang yang stress memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik maka dapat mengatur makanan atau gizi tubuh yang dibutuhkan sehingga seseorang dengan tingkat pengetahuan baik akan memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Simpulan

Analisis variabel menggunakan Uji Rank Spearman menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi dengan p-value $0,04 < (0,05)$. Sedangkan untuk tingkat stres dengan status gizi menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan p-value $0,711 > (0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Wulandari dan I. Sudrajat, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor," *Trop. Public Heal. J.*, 2021.
- [2] K. K. RI, "Profil Kesehatan Indonesia." Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2020.
- [3] K. K. RI, "Status Gizi Pengaruhi Kualitas Bangsa." Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2015.
- [4] Wulandari, Annisa, I. Sudrajat, dan K. Agustika, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi," *Trop. Public Heal. J.*, vol. 02, no. 01, hal. 72–75, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://talenta.usu.ac.id/trophico/article/view/7266>.
- [5] S. Notoatmojo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018.
- [6] Ramadani dan Mahmudiono, "Accademic Stress is Associated With Emotional Eating Behaviour Among Adolescent," 2021, [Daring]. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/348998703_ACADEMIC_STRESS_IS_ASSOCIATED_WITH_EMOTIONAL_EATING_BEHAVIOR_AMONG_ADOLESCENT.
- [7] Universitas Airlangga, "10 Pola Hidup Sehat." Surabaya, 2021, [Daring]. Tersedia pada: www.ners.unair.ac.id.
- [8] I. Mardalena, *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Jakarta: Pustaka Baru Press, 2017.
- [9] BPS, "Indeks Pembangunan Manusia."

- BPS-Statistic Indonesia, 2023, [Daring]. Tersedia pada: www.BPS.go.id.
- [10] K. K. RI, “Pusat Data dan Informasi.” Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2021, [Daring]. Tersedia pada: pusdatin.kemkes.go.id.
- [11] K. Riskesdas, “Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS),” *J. Phys. A Math. Theor.*, vol. 44, no. 8, hal. 1–200, 2018, doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [12] A. Jauhari dan N. Nasution, *Nutrisi & Keperawatan*. Yogyakarta: Dua Satria Offset, 2013.
- [13] S. Notoatmojo, *Kesehatan Masyarakat ilmu dan seni*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2017.
- [14] C. Purnami dan D. Sawitri, “Instrumen ‘Perceive Stres Scale’ Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stres Secara Mudah Dan Cepat,” 2019, [Daring]. Tersedia pada: www.semnapppm.undip.ac.id.
- [15] A. Cohen, “Perceived Stress Scale,” [Daring]. Tersedia pada: <http://www.mindgraden.com>.
- [16] S. Notoatmojo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005.
- [17] F. Bitty, A. Asrifuddin, dan J. Ester Nelwan, “Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Pertama Negeri 2 Manado,” *Kesehat. Masy.*, vol. 07, no. 5, 2018.